فن السعادة الزوجية

دكتور/ محمد المهدى
رئيس قسم الطب النفسى
كلية طب دمياط - جامعة الأزهر



مكتبة الأنجلو المصرية

بطاقة فهرسة

فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة المصرية العامة لدار الكتب والوثائق القومية ، إدارة الشئون الفنية .

المهدى ، محمد.

فن السعادة الزوجية / محمد المهدى . – ط١. –

القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، ٢٠٠٧ .

١٩١ ص ، ١٧×٢٤ سم

١- الزواج أ- العنوان

رقم الإيداع :١٩٤٠٧

ردمك : ١ -٢٢٦٥-٠٥-٩٧٧ تصنيف ديوى :٣٠١،٤٢

المطبعة : محمد عبد الكريم حسان

الناشر : مكتبة الانجلو المصرية

١٦٥ شارع محمد فريد

القاهرة – جمهورية مصر العربية

ت : ٣٩١٤٣٣٧ (٢٠٢) ؛ ف : ٣٩٥٧٦٤٣ (٢٠٢)

E-mail : angloebs@anglo-egyptian.com

Website : www.anglo-egyptian.com

إهــداء

إلى الأخت العزيزة الإعلامية
النابهة الأستاذة / بثينة كامل
التى كان لبرنامجها الناجح «أرجوك إفهمنى»
أثر كبير فى صدور هذا الكتاب
حيث نوقشت أغلب موضوعاته
على الهواء مباشرة فى قناة أوربت ،
وشكراً للسادة والسيدات المشاهدين
الذين ساهموا بآرائهم وتعليقاتهم
فى مادة هذا الكتاب
وإلى زوجتي الحبيبة التي عايشت
وعشت معها معاني السكن والمودة والرحمة
وإلي كل من ينشد السعادة
في ظل حياة زوجية تباركها عناية السماء

الموضوع	صفحة

مقدمة

السعادة الزوجية ليست كلمة سحرية ولكنها حالة يمكن الوصول إليها ببصيرة وقصد من خلال طرق متعددة عرفها البشر بالخبرة والممارسة كما عرفوها بالعلم ، وقبل كل هذا عرفوها من تعاليم السماء التى شاءت أن تكون الحياة الزوجية الهانئة السعيدة المستقرة هدية من الله لمن أحبهم من البشر .

وقد بدأت هذه الدراسة باستعراض سيكولوجية المرأة ، وهى بداية لابد منها حيث أنه بدون فهم المرأة لا تكون هناك حياة زوجية هانئة أو هادئة ، ثم تلا ذلك عملية اختيار شريك الحياة . وتطرقت الدراسة إلى نقطة هامة ومسألة حساسة تؤثر تأثيرا بالغاً فى الحياة الزوجية ومع هذا لا تأخذ حظها من الإهتمام فيما يقال وما يكتب نظراً لاعتبارات الحياء والخجل ، هذه هى مسألة العلاقة الحميمة بين الزوجين.

وقد يواجه هذه الحياة بعض العوارض مثل الصمت الزوجى أو الفتور الزوجى ، وقد تصل فى بعض اللحظات إلى حافة خطرة تهدد بالإنفصال أو الطلاق وكل هذا له علامات إنذار يمكن التقاطها وعمل اللازم نحوها بغية استمرار سفينة الحياة الزوجية فى الابحار فى محيط الحياة المتماوج .

وفى نهاية هذه الدراسة استعرضنا بعض صور دالة من العيادة النفسية علها تبعث برسائل لمن يهمه الأمر (فعلاً) .

دكتور / محمد المهدى

استشارى الطب النفسى

القاهرة : ٠٢/٧٩٥١١٧٣

المنصورة : ٠٥٠/٢٢٣٣٢٩٠

موبايل : ٠١٢/٢٨٨٦٥٣٧

(١)

الفصــــل الأول

فهم الطبيعة النفسية للجنسين

سيكولوجية المرأة

بدا لى فى أول الأمر أن الكتابة عن سيكولوجية المرأة (الطبيعة النفسية لها) لا يحتاج سوى عودتى إلى أرشيف جلسات العلاج النفسى التى أتاحت لى كثيراً رؤية هذا المخلوق اللغز بلا أقنعة أو بأقل قدر ممكن من الأقنعة ، ثم أربط هذه الرؤى الميكروسكوبية التحليلية برؤيتى للمرأة فى الحياة اليومية بالعين المجردة وبذلك تكتمل الصورة ونصل إلى كلمة السر التى تفتح لنا دهاليز هذا الكيان المحير . ولكن ما إن بدأت العمل بهذا المنهج حتى وجدتنى أتوه فى جزئيات وتفاصيل يصعب الحصول منها على مفتاح أو مفاتيح للأبواب الرئيسية للشخصية الأنثوية . هنا فكرت أن أسأل صاحبات الشأن مباشرة عن كلمة السر وعن المفاتيح فوجدت ردوداً متباينة منها : -

«نجوم السماء أقرب لك» .

«المرأة إنسان ، فإذا فهمت الإنسان فهمتها» .

«المرأة لا تفهم نفسها لذلك فهى عاجزة عن المساعدة فى هذا الأمر» .

«لو فهمت الفن تستطيع فهم المرأة» .

«إقرأ الأديان فستجد تصويراً دقيقاً لأدق خصائص وخلجات المرأة وستعرف القانون الإلهى للتعامل معها» .

«إذا فهمت الطبيعة فستفهم المرأة» .

وعندما جمعت هذه الردود النسائية أكتشفت شيئاً فى غاية الأهمية وهو أن هذا الكائن شاسع المساحات ومتعدد الأبعاد والطبقات ، لذلك تعجز الرؤية الميكروسكوبية التحليلية والرؤية بالعين المجردة عن إدراك كلياته وأنه يلزم إضافة الرؤية التلسكوبية إلى المنهج الحالى لتكتمل الصورة أى العودة إلى الطبيعة .. الأم الكبرى .. والعودة إلى الرؤية الفنية التى تسمح برؤية الشكل والخلفية وتعلى من قيمة الوجدان .. والعودة إلى الأديان لقراءة كتالوج الصانع (الخالق) وقراءة قانون التعامل والانتفاع والصيانة ومع كل هذا علينا أن نحترم تواضع النتائج ومحدودية

الرؤية البشرية للإنسان عموماً وللمرأة على وجه الخصوص . أما وقد أكتملت أبعاد المنهج فلنبدأ الآن فى القراءة بلا مقدمات وأحياناً بلا كلمات تمهيدية أو عبارات وصلية :

إن القراءة الفاحصة للحضارة المصرية القديمة تكشف أن تلك الحضارة بفنونها وآدابها وأديانها كانت أعمق أدراكاً للطبيعة وأعمق إدراكاً للمرأة فى ذات الوقت ، وكانت تربط بين الأثنتين على أساس أنهما ينتميان إلى الأنوثة الولادة الراعية الحنونة من جانب والمتقلبة والمتعددة الأشكال والألوان والحالات من جانب آخر .

«وكون الإنسان المصرى كان رائداً من رواد الزراعة جعل منه رائداً من رواد الحضارة . وارتباط هذا بالمرأة يأتى من الجنس ، ليس الجنس بالمعنى السينمائى ، إنما الجنس بمعنى المبدأ المؤنث فى الحياة : مبدأ الأمومة .. مبدأ احتواء البذرة الأولى وتعهدها بالنماء شيئاً فشيئاً حتى تصل النضج وتؤتى ثمارها كاملة . إن إدراك المصرى القديم للزراعة جعله يدرك أن الطبيعة عبارة عن أم كبيرة تلد ما عليها (بإذن ربها) .. كل ما عليها بما فيه الإنسان والحيوان تحتويهم بذوراً صغيرة وتتعهدهم حتى يصلوا التمام .. فهو أدرك أن هناك مبدءاً فى الحياة .. هو مدين له بحياته هو والأشياء من حوله .. وأن هذا المبدأ مؤنث والمرأة تجسيداً له .. لأن الطبيعة إذا كانت تلد الإنسان فهى تلده عن طريق المرأة .. فالمرأة هى الطبيعة فى صورة إنسان . من هنا يأتى الرباط بين المرأة والطبيعة (حامد سعيد ١٩٩٤ – أساسيات الشخصية المصرية – الهيئة العامة للكتاب) .

وكما قدس المصرى القديم بعض مظاهر الطبيعة – رغبة ورهبة– كالشمس والقمر والنماء ، قدس أيضا المرأة ورفعها أحياناً إلى مراتب الآلهة (أسطورة الإلهة إيزيس) .

والمرأة راعية لجوانب الرحمة والعدل والبقاء فى الوجود ، فالرحمة من الرحم، ووظيفة الرحم هى احتواء البذرة الأولى وحمايتها وتغذيتها ثم رعايتها بعد ذلك طول الحياة . وفى الأسطورة المصرية القديمة كان «أوزيريس» يمثل الرجل الرجل المعلم صاحب القانون والقوة والخير . ولما كان الخير لايترك وحده على الأرض ، فقد جاء الشر ممثلاً فى رمز الشر «ست» واحتال على «أوزيريس» واحتواه

داخل تابوت وأغلق عليه وألقى به فى النيل . فما كان من «إيزيس» وهى راعية الحياة وحاميتها والمجاهدة الأولى فى سبيل العمل على أن يكون الحق والنظام والخير أمراً واقعاً إلا أن تسعى حتى تحصل على جسده فى التابوت . ولكن «ست» يستعيده ، وفى هذه المرة يقطعه إربا ويبعثره فى أنحاء الوادى ولم تقبل إيزيس ثانياً هذا الأمر الواقع وجمعت الأشلاء وحملت منه الأمل .. الطفل «حوريس» الذى أصبح يمثل كل حاكم على هذه الأرض .. كل صاحب أمر فى هذا المكان مفروض أنه يحكم باسم «حوريس» لكى يقيم القانون والخير والحق مرة أخرى على الأرض .

وكليوباترا منحت أنطونيو الحب والرعاية والحماية ، كذلك فعلت شجرة الدر مع الملك الصالح ... وهكذا نرى المرأة ترعى الحياة وتلملم الأشلاء وتحمى بذور الحب والرحمة والحق والعدل .

«ويخيل لنا أن الفن المصرى كان نتيجة التزام المصرى بعالم النبات وتفتحه له وتفتحه لمبدأ الأمومة فى الطبيعة أو الأنوثة فى الطبيعة . والأنوثة أعم من الأمومة ، الأمر الذى جعل منجزاته تبدو وكأنها من خلق الطبيعة الأم نفسها لا افتعال فيها إطلاقاً بل فيها شىء من العمق والبساطة وصدق التكوين ولا محدودية الإيحاء الذى تقدر عليه الطبيعة .. وإن كلاً من المرأة والطبيعة فى ذلك الفن لم تؤخذ غلاباً ولكن حباً ووداً وتواصلاً وتوحداً وامتزاجاً ، فأعطت وساندت وساعدت وأسعدت وكملت وشفت وأتاحت حين شفت بصيرة من معنى الحياة أرق من النسيم وأدق من الكلام» (حامد سعيد – ١٩٩٤ – أساسيات الشخصية المصرية).

وهذا المأخذ الرفيق الرقيق الودود المحب لكل من المرأة والطبيعة يتناقض مع المواقف المعاصرة التى تتحدث عن قهر الطبيعة وتحديها والسيطرة عليها وامتصاص ثرواتها واستغلال قوانينها وركوب برها وبحرها وجوها قسراً وكرهاً وكذلك المرأة . وكنتيجة لتشوه إدراك الإنسان للطبيعة (الأم) تشوه إدراكه للمرأة وأصبح يراها لغزاً عصياً على الفهم ، ولذلك قال بعضهم فى يأس : مهما أوتيت من قدرة على فهم أفكار ومشاعر البشر وبالتالى التنبؤ بسلوكياتهم فإنك لا تستطيع أن تدعى النجاح فى ذلك مع المرأة ، وإذا حدث ونجحت فى فهمها فهماً كاملاً فهناك أحد احتمالين :

أولاً : أن تكون هذه المرأة مسترجلة :

ثانياً : أن يكون ذلك الفهم قد حدث صدفة ولذلك لا يقاس عليها ولا يمكن تعميمها :

ويبدو أن المرأة تسعد بهذا الغموض لأنها أكتشفت أنه يزيدها سحراً ، ويزيد انشغال الرجل بها والدليل على ذلك تلك الإبداعات الأدبية والفنية الهائلة والجميلة التى تجسد الحيرة أمام هذا المخلوق المحورى شديد التقلب والتناقص بالدرجة التى يصعب معها التقاط صورة حقيقية له تعبر عنه تعبيراً كاملاً .

وحين كانت تشتد حيرة الرجل وارتباكه أمام سلوك المرأة ومشاعرها كان يصفها بأنها مثل الحية فى نعومتها وقسوتها والتوائها وقدرتها على النفاذ ، وهذا الوصف له جذوره الدينية التى نلمحها فى هذا النص التوراتى فى الإصحاح الثالث من سفر التكوين :

«وكانت الحية أحيل جميع الحيوانات البرية .. فقالت للمرأة : أحقا قال الله لا تأكلا من شجرة الجنة؟ فقالت المرأة للحية : من ثمر شجر الجنة نأكل وأما ثمرة الشجرة التى فى وسط الجنة فقال الله لا تأكلا منها ولا تمساه لئلا تموتا . فقالت الحية للمرأة : لن تموتا .. بل الله عالم أنه يوم تأكلان منه تتفتح أعينكما وتكونان كالله عارفين الخير والشر . فرأت المرأة أن الشجرة جيدة للأكل ، وأنها بهجة للعيون ، وأن الشجرة شهية للنظر ، وأخذت من ثمرها وأكلت وأعطت رجلها أيضاً معها فأكل ، وانفتحت أعينهما وعلما أنهما عريانان ، فخاطا أوراق تين ، وصنعا لأنفسهما مآزر ، وسمعا صوت الرب الإله ماشيا فى الجنة عند هبوب ريح النهار ، فاختبأ آدم وإمرأته من وجه الرب الإله وسط شجر الجنة ، فنادى الرب الإله آدم : وقال له : أين أنت ؟ فقال له : سمعت صوتك فى الجنة ، فخشيت لأنى عريان واختبأت. فقال : من أعلمك أنك عريان ؟ هل أكلت من الشجرة التى أوصيتك ألا تأكل منها؟ فقال آدم : المرأة التى جعلتها معى أعطتنى من الشجرة ، فقال الرب الإله للحية : لأنك فعلت هذا ملعونة أنت من جميع البهائم ومن جميع وحوش البرية ، على بطنك تسعين وترابا تأكلين كل أيام حياتك ، وأضع عداوة بينك وبين المرأة وبين نسلك ونسلها ، وهو يسحق رأسك وأنت تسحقين عقبه ، وقال للمرأة : تكثيرا أكثر أتعاب حبلك ، بالوجع تلدين أولادا ، وإلى رجلك يكون اشتياقك وهو

يسود عليك، وقال لآدم : لأنك سمعت لقول إمرأتك وأكلت من الشجرة التى أوصيتك قائلاً لا تأكل منها – ملعونة الأرض بسببك ، بالتعب تأكل منها كل أيام حياتك ، وشوكا وحسكا تنبت لك ، وتأكل عشب الحقل بعرق وجهك .. تأكل خبزاً حتى تعود إلى الأرض التى أخذت منها ، لأنك تراب ، وإلى التراب تعود».

وسواء آمن البعض بالنص التوراتى كتراث دينى أو نظر إليه البعض الأخر كتراث إنسانى ، فإننا نستطيع استخلاص المفاهيم التالية من عبارته وإيحاءاته:

١ – ثمة علاقة ترابط بين المرأة والحية نتج عنها حوار بين الاثنين ثم اتفاق ثم خطة تم تنفيذها .

٢ – كانت المرأة قابلة للاستهواء من الحية ، وفى نفس الوقت قادرة على استهواء الرجل (آدم) .

٣ – لدى المرأة – والرجل أيضاً – جوع للخلود والرؤية والوعى جعلتهما يتورطان فى تجاوز الحدود (يوم تأكلان منه تتفتح أعينكما وتكونان كالله عارفين الخير والشر) .

٤ – ولع المرأة بالجمال والزخرف (وأنها بهجة للعيون ، وأن الشجرة شهية للنظر) .

٥ – المرأة قادرة على إغواء الرجل (وأعطت رجلها أيضاً معها فأكل)، (المرأة التى جعلتها معى هى أعطتنى من الشجرة) .

٦ – كثرة معاناة المرأة فى الحمل والولادة (تكثيراً أكثر أتعاب حبلك . بالوجع تلدين أولاداً) .

٧ – المرأة مشدودة إلى الرجل ومسودة به (وإلى رجلك يكون اشتياقك وهو يسود عليك).

٨ – الرجل يسمع لقول المرأة ويعانى من ذلك (لأنك سمعت لقول امرأتك وأكلت من الشجرة التى أوصيتك قائلاً لا تأكل منها – ملعونة الأرض بسببك، بالتعب تأكل منها كل أيام حياتك).

وإذا كانت هذه هى صورة المرأة فى النص التوراتى فإن النصوص القرآنية

التى تناولت هذه القصة لم تشر من قريب أو بعيد إلى ذلك التحالف - غير المقدس- بين حواء والحية (لاحظ الاشتراك فى البناء اللفظى) ، حيث وردت القصة فى ثلاث مواضع فى القرآن الكريم :

ففى سورة البقرة : «وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ (٣٥) فَأَزَلَّهُمَا الشَّيْطَانُ عَنْهَا فَأَخْرَجَهُمَا مِمَّا كَانَا فِيهِ وَقُلْنَا اهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ وَلَكُمْ فِي الأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَىٰ حِينٍ» (البقرة ٣٥ ، ٣٦) .

وفى سورة الأعراف : «وَيَا آدَمُ اسْكُنْ أَنتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ فَكُلا مِنْ حَيْثُ شِئْتُمَا وَلا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ (١٩) فَوَسْوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ لِيُبْدِيَ لَهُمَا مَا وُورِيَ عَنْهُمَا مِن سَوْءَاتِهِمَا وَقَالَ مَا نَهَاكُمَا رَبُّكُمَا عَنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ إِلاَّ أَن تَكُونَا مَلَكَيْنِ أَوْ تَكُونَا مِنَ الْخَالِدِينَ» (الأعراف ١٩ ، ٢٠) .

وفى سورة طه : «فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَىٰ شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَمُلْكٍ لاَّ يَبْلَىٰ (١٢٠) فَأَكَلا مِنْهَا فَبَدَتْ لَهُمَا سَوْءَاتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِن وَرَقِ الْجَنَّةِ وَعَصَىٰ آدَمُ رَبَّهُ فَغَوَىٰ» (طه ١٢٠ ، ١٢١) .

ففى سورتى البقرة والأعراف كان الزلل والوسوسة لآدم وحواء معاً دون إشارة إلى سبق أحدهما ، فى حين كانت وسوسة الشيطان موجهة لآدم فى سورة طه (فوسوس إليه الشيطان) ثم اشتراك هو وحواء فى الفعل (فأكلا منها فبدت لهما سواءتهما) ، وانفرد آدم بالمسئولية وتلقى اللوم (وعصى آدم ربه فغوى) .

ومع هذا ورد فى تفسير الطبرى ، وهو أحد التفاسير المعتبرة للقرآن الكريم ، نقلاً بالإسناد عن وهب بن منبه الطبرى : «.. لما أسكن الله آدم وزوجته الجنة ، ونهاهما عن الشجرة أراد إبليس أن يستذلهما فدخل فى جوف الحية .. فلما دخلت الحية الجنة خرج من جوفها إبليس فأخذ من الشجرة التى نهى الله عنها آدم وزوجته فجاء به إلى حواء فقال : انظرى إلى هذه الشجرة ! ما أطيب طعمها وأحسن لونها ! فأخذت حواء فأكلت منها ، ثم ذهبت بها إلى آدم فقالت : أنظر إلى هذه الشجرة : ما أطيب ريحها وأطيب طعمها وأحسن لونها ! فأكل منها آدم . فبدت لهما سوآتهما..» .

وخطورة هذه القصة أنها جعلت حواء أحد أضلاع مثلث بقية أضلاعه الحية وإبليس ، ومرجعيه هذه القصة – كما هو ظاهر – قصة التوراة التى حفظها وهب بن منبه ورواها للمسلمين بعد دخوله فى الإسلام ولذلك تعتبر من الإسرائيليات .

وإذا انتقلنا من التراث الأدبى والفنى والدينى (النظرة التلسكوبية) إلى التراث العلمى (النظرة الميكروسكوبية) فإن الصورة تزداد وضوحاً شيئاً فشيئاً لدرجة أننا نستطيع القول بأنه من خلال المنهج العلمى البسيط نملك كلمة السر للدخول إلى عالم المرأة الغامض المجهول الغامض المجهول ونفك طلاسم هذا اللغز ، وسوف يتم هذا من خلال عدة مفاتيح بسيطة نذكرها فيما يلى :

(أ) التكشف البيولوجى مقابل التستر النفسى :

لا يمكن فهم المرأة نفسياً إلا من خلال فهمها بيولوجيا ، فعلى الرغم من غموض المرأة نفسياً فهى شديدة الوضوح بيولوجياً ، بمعنى أن التكوين البيولوجى فاضح لها مهما حاولت إخفاءه ، فهى أضعف عضلياً من الرجل على وجه العموم، وفى حالة بلوغها يسيل دم الدورة الشهرية معلناً بدء الحدث فى وضوح ، ويتكرر ذلك الإعلان مرة كل شهر مسبوق ومصحوب ومتبوع بتغيرات جسدية ونفسية لا يمكن إخفاءها ، والتركيب الجسمانى للمرأة بعد البلوغ يعلن عن نفسه بشكل واضح من خلال «بروزات» واضحة فى أماكن مختلفة من الجسم ، والحمل يكون ظاهراً بارزاً بعد الشهر الرابع ، والولادة مصحوبة بإلوان شتى من الألم والصراخ والنزف ، والأطفال كائنات ظاهرة وملتصقة بالأم تعلن أمومتها فى صراحة ووضوح ، وحين تصل المرأة إلى سن الشيخوخة أو قريب منها تظهر الترهلات والتجاعيد بشكل أكثر وضوحاً مما يظهر فى الرجل .

وكرد فعل طبيعى لهذا الفضح البيولوجى تميل المرأة – السوية – إلى التخفى والتستر ، وما الخجل الفطرى لدى المرأة إلا رغبة حقيقية فى الابتعاد عن العيون الفاحصة المتأملة لتلك المظاهر البيولوجية الكاشفة ، ومن هنا يبدو حجاب المرأة ملبياً لهذا الاحتياج الفطرى النفسى للتستر أما محاولات التعرى لدى النساء فإنها غالباً تتم بإيعاز من الرجل ورغبة فى إرضائه أو جذب انتباهه ، أى أن التعرى ليس صفة أصلية فى المرأة السوية .

وربما تكون صفة التستر قناعاً يخفى حقيقة المرأة البيولوجية ومشاعرها عن

العيون، وخاصة إذا بالغت المرأة فى استخدامها ... وربما يكون هذا هو أحد أهم أسباب غموض المرأة وكونها لغزاً .

ويتبع صفة التستر صفة أخرى تبدو مناقضة لها ولكنها فى الحقيقة مكملة إياها ، وهذه الصفة هى «التظاهر» فالمرأة لا تكتفى بالتستر ولكنها تريد أن تزين ظاهرها وتجمله ليتلهى به كل ناظر إليها فلا يستطيع التلصص إلى دخائلها بسهولة. ومن هنا نفهم ولع المرأة الفطرى بأدوات الزينة والتجميل واستعمال الروائح العطرية . ولا يتوقف التظاهر عند المستوى الجسدى أو المادى فقط وإنما يمتد إلى المستوى النفسى فيتمثل فى ميل المرأة إلى الكذب المتجمل بمعنى أنها تميل إلى إعطاء صورة أفضل عن نفسها تخفى بها أشياءاً وتظهر أشياءاً وتبالغ فى أشياء . وهى إن بالغت فى عمليتى التستر والتظاهر تصبح خادعة ومخدوعة فى نفس الوقت ، فهى تكون قادرة على خداع الرجل بظاهرها (المخالف كثيراً لباطنها) ، وتكون أيضاً مخدوعة لأنها بمبالغتها فى لبس القناع تصبح بعيدة عن مشاعرها الحقيقية وعن ذاتها الأصلية فتصدق ما صنعته من وسائل التمويه . وهى إذ تفعل هذا تكون أكثر هشاشة فى تكوينها من الرجل لأنها تكون (كما قالت أحد الفتيات فى جلسة علاج نفسى) أشبه «بماسة فى زجاجة» .

والمرأة لا تحتاج فقط إلى ستر تكوينها البيولوجى والتظاهر بخلافه ، وإنما تحتاج ذلك أيضاً فى مواجهة مشاعرها وعواطفها ، فقد خلقت بطبيعة جياشة لتكون مناسبة لمواكبة حاجات الأب والزوج والأبناء ، وهذه الطبيعة تتسم بالسيولة العاطفية والتى تتبدى فى التغير السريع فى المشاعر وفى حرارة هذه المشاعر مقارنة بالرجل. وهذه السيولة العاطفية يمكن خلفها تركيبات عصبية وإفرازات هرمونية تجعلها قوة دافقة تخشى المرأة خطرها ، لذلك تحاول جاهدة إخفاء جزء كبير من مشاعرها وربما أظهرت مشاعر تبدو فى ظاهرها عكس مشاعرها الحقيقية ، فهى تحاول إخفاء حبها حتى لا تتورط فى علاقات حرجة ، وتحاول إخفاء كرهها حتى لا تتعرض لغضب الرجل الذى تحتاج إليه وتخشى بطشه ، وهى التى خلقت لتتمنع وهى راغبة (يتمنعن وهنّ الرغبات) . فإحساسها بضعفها وإحساسها بأنوثتها يجعلها تفضل موقف الانتظار فلا تسمح لرغباتها بالظهور الفج أو التعبير الصريح كما يفعل الرجل .

(ب) التبعية :

مهما تظاهرت المرأة بالقوة ومهما تزعمت الحركات النسائية فهى تشعر فى أعماق أعماقها بأن الرجل يعلوها ، وأنها تابعة له متعلقة فى رقبته . والحركات النسائية نفسها تعتبر دليل على ذلك لأن المرأة لو شعرت فى قرارة نفسها بالمساواة الحقيقية بالرجل لما شغلت نفسها بالإلحاح ليل نهار بأنها «مثل الرجل» .

ويبدو أن هذه حقيقة لا تستطيع المداهنات الاجتماعية أو الإنسانية تجاهلها على أى مستوى من المستويات ، فقد ورد فى التوراة (الإصحاح الثالث من سفر التكوين) :

«وإلى رجلك يكون اشتياقك ، وهو يسود عليك»

وجاء فى القرآن :

«وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» (البقرة ٢٢٨) .

وجاء أيضاً :

« الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ وَبِمَا أَنفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ»(النساء ٣٤) .

والواقع يؤكد هذه الحقيقة فى كثير من النواحى ، فمما لا شك فيه أن الرجل أقوى عضلياً من المرأة (والإستثناءات النادرة لا تنفى هذه القاعدة بل تؤكدها) ، والرجل متفوق فى أغلب المجالات على مر العصور (وهذا لا يمنع تفوق بعض النساء على كثير من الرجال على الندرة التى لا تغير القاعدة) . والطريف أن الرجل ثبت تفوقه على المرأة فى المجالات التى كان يعتقد أن للمرأة سبق معرفة بها وسبق تخصص فيها . فالمرأة مثلاً متفرغة للطهى منذ صغرها وتمارسه طيلة حياتها ، ومع هذا نجد الرجل الذى يمارس الطهى لفترة وجيزة يتفوق عليها ونفاجأ بأن أعظم الطهاة فى العالم هم من الرجال ، وقس على ذلك أن أعظم مصممى الأزياء النسائية هم من الرجال وأعظم مصففى الشعر وأعظم منتجى أدوات الزينة التى هى من أقرب خصوصيات المرأة هم أيضاً من الرجال . إذن فنحن أمام واقع تؤكده الشواهد اليومية ويؤكده التركيب البيولوجى وتؤكده النصوص الدينية ، وهذا الواقع ليس عيباً فى التكوين وليس انتقاصاً من المرأة وليس مبرراً

لاستبعادها وقهرها ، وإنما هو احتياج وظيفى لكى تكتمل مسيرة الحياة .. (مع الاعتذار للزعيمات) . والمرأة السوية – تعرف بداهة أنها متعلقة برقبة الرجل طوال مسيرة حياتها ، فقد عاشت طفولتها وصباها متعلقة برقبة أبيها أو أخيها ، وعاشت شبابها ونضجها متعلقة برقبة زوجها ، وعاشت بقية حياتها متعلقة برقبة ابنها ... وهكذا تشعر المرأة بمحورية دور الرجل سواء أحبته أم كرهته .

وكرد فعل نفسى لهذا الشعور العميق بالتحتية والتبعية نجد أن المرأة تميل إلى الدهاء والحيلة لتتفادى بطش الرجل ، وهى تلجأ للإغراء بأن تتزين وتتعرض للرجل وتنتظر سعيه إليها فإن لم يكن ذلك كافياً لجأت إلى الإغواء بالتنبيه والحيلة والدلال فهى تسعى إلى تحريك إرادة الرجل نحو الفعل ، بمعنى أن المرأة تملك الإرادة المحركة فى حين يملك الرجل الإرادة الفاعلة . والمرأة بوعيها الفطرى بقوة الرجل تسعى لموازنة ذلك بجمال الأنوثة وهى تستطيع أن تصل من خلال جمال الأنوثة إلى قهر قوة الرجولة وبذلك تشعر أنها حققت مرادها وأكثر . وهذا النموذج الطبيعى يؤدى إلى بقاء النوع وتحسين صفاته حيث تسعى المرأة الجميلة إلى الاستسلام للرجل القوى فينتج نسلاً يجمع بين القوة والجمال ، وعلى العكس فالمرأة المسترجلة تبحث عن رجل ضعيف لتعتليه فينتج جيلاً ضعيفاً مشوهاً ، وهى لن تكتفى بانتقائها للرجل الضعيف بل ستواصل قهرها لأبنائها من الذكور فتزيدهم ضعفاً.

وحين تفشل المرأة فى إغراء الرجل أو إغوائه ، أو حين ترفض حتمية التحتية والتبعية للرجل بسبب أسترجالها أ مبالغة الرجل فى الاستعلاء عليها فإنها تلجأ للعناد والمخالفة والعصيان ، فهى بالعناد تثبت وجودها الذى يريد الرجل بحماقته الإطاحة به ، وهى بالعناد ترفض ضعفها الذى استغله الرجل لإذلالها بدلاً من توظيفه لخدمة الحياة .

والمرأة – مثل أى تابع – مولعة بالممنوعات وبما هو «ليس كذلك» ، فهى تبحث عن البديل لعلها تجد فيه الخلاص من التبعية للرجل ، ولعل إقدامها على الأكل من الشجرة المحرمة يرمز لهذه الصفة الأصلية فيها . ويعبر الشاعر الجاهلى طفيل الغنوى عن هذه الصفة الأنثوية بقوله:

إن النساء كالأشجــار خلقن لنا   منها المرار ، وبعض المر مأكول
إن النساء متى ينهين عن خلق   فــإنه واجــب لا بــد مفعــول

فهي مولعة بالممنوع بحثا عن الخلاص من التبعية ، وهي مولعة بالممنوع كجزء من عنادها ، ومولعة بالممنوع لأنها تشعر أن القوانين وضعها الرجال ، ومولعة بالممنوع لإحساسها بأن الرجل هو المسئول عنها وعن شذوذها وعليه أن يلملمها إذا هي تبعثرت ويعيدها إذا انحرفت . وهذه الصفة رغم ظاهر خطورتها إلا أنها تفتح الطريق أمامها وأمام الرجل إلى ما هو «ليس كذلك» وتمهد الطريق لرؤى إبداعية جديدة ، وتنبه الرجل إلى مصادر الجمال والمتعة ، وتفتح أمام عينيه آفاقاً من الرؤية والمخاطرة ، وبذلك تكون المرأة ملهمة للإبداع ويكون الرجل منتجاً له . وهذا ملحوظ على مر التاريخ حيث كانت المرأة أقل إبداعا من الرجل حتى في المرثيات التي هي أقرب إلى خصائص المرأة ، وحتى الرقص تكون فيه المرأة منفذة لا مبتكرة (أشهر مصممي الرقصات من الرجال) .

والمرأة حين تفشل في إغراء الرجل أو إغوائه وحين تفشل في مقاومة قوته بجمالها ، وحين تفشل في تحريك إرادته ليتجه نحوها ، وحين تفشل في عناده ، وحين تفشل في اجتياز الخطوط الحمراء والدخول في المناطق الممنوعة ، حين تفشل كل هذه الوسائل لا تجد أمامها إلا الشكوى والألم والتمارض ، ويحدث هذا حين يهمل الرجل المرأة أو حين تفقد المرأة جاذبيتها أثناء الحمل أو بعد الولادة أو حين بلوغ سن اليأس ، وهنا تكثر الشكوى الجسدية وتكثر الآلام وتكثر علامات الاستغاثة ونداءات القرب ، وطلب الاعتمادية السلبية ، لعل هذه الأشياء تكون شفيعة لها عند الرجل فيرق قلبه ويحتويها مرة أخرى (سواء كان أباً لها أو زوجاً أو ابنا) .

(جـ) المرأة ونوازع الحياة :

وإذا كانت صفة التبعية قد أغضبت بعض النساء ، فإن الصفة الحالية حتماً ستسعدهن أيما إسعاد . فالمرأة تعلم في قرارة نفسها أنها الوعاء الذي يحافظ على بقاء النوع ، فهي منتجة للحياة بإذن ربها ، وراعية لها ، لذلك تشعر من هذه الناحية أنها أقوى من الرجل ، والمرأة هي وعاء اللذة الجنسية التي أعطاها المحللون النفسيون مكانة محورية في توجيه وتحريك السلوك ، والمرأة هي الوعاء العاطفي الذي يشعر الرجل معه بالسكن والراحة ، والمرأة تذكي روح التنافس بين الرجال طلباً للقوة التي توصل إلى قلبها . إذن فالمرأة وعاء الحياة ، ووعاء البقاء ، ووعاء اللذة ، ووعاء العاطفة والسكن ، ووعاء القوة ، أي أن المرأة تضرب بجذورها في أعرق نوازع الحياة .

(د) الوفاء للطبيعة :

هذه أحد الصفات المحيرة جدا للرجل ، فهو يريد المرأة وفيه له دائماً ، والمرأة السوية تفعل ذلك غالباً خاصة إذا كان وفاؤها للرجل يتماشى مع وفائها للطبيعة ، أما إذا تعارض الإثنان فإنها تختار (شعورياً أو لا شعورياً) الوفاء للطبيعة . وهذه فطرة أصلية فى المرأة للمحافظة على القوة والجمال فى النوع البشرى ، فالمرأة أكثر ميلاً نحو الأقوى (بكل معانى القوة) والأجمل (بكل معانى الجمال) ، وهى مدفوعة لذلك بالفطرة ، ولو كانت غير فقبلت الأضعف (بكل معانى الضعف) والأقبح (بكل معانى القبح) لتدهورت السلالات البشرية . وهذه الصفة رغم انتهازيتها الظاهرية – على الأقل فى نظر الرجل – إلا أنها تدفعه ليكتسب مصادر القوة (الصحة والمال والنفوذ ... إلخ) ويكتسب مصادر الجمال (المظهر والأخلاق والسلوك) وهذا يصب فى النهاية فى مصلحة الجنس البشرى ككل حتى إن كان على حساب الضعفاء من الرجال . وهناك استثناءات تقبل فيها المرأة الاستمرارية مع الأضعف أو الأقبح ويكون ذلك بدافع الشفقة أو الأمومة أو أى دوافع فطرية أخرى ، أو تكون مضطرة لذلك ، وهذه الاستثناءات لا تنفى القاعدة الفطرية العامة. والمرأة حين تقاوم فطرتها مضطرة فإن ذلك يظهر عليها فى صورة اضطرابات نفسية وجسمانية متعددة كاحتجاج على مخالفة الدافع الفطرى لديها وهو الوفاء للطبيعة التى تدعم بقاء الأقوى والأجمل .

(هـ) الجمع بين النقيضين :

لا يفهم المرأة من لا يفهم هذه الصفة الفطرية فيها ، فهى تجمع بين اللذة والألم بحيث لا تستطيع التفرقة بينهما فى لحظة بعينها ، ويتجسد ذلك فى حالة اللقاء الجنسى الذى يموج بمشاعر غاية فى التناقض لدى المرأة ، ويتجسد أيضاً فى حالة الحمل والولادة والرضاعة وتربية الأولاد ، فعلى الرغم من شكوى الأم من آلام الحمل والولادة والرضاعة والتربية إلا أنها فى ذات الوقت تشعر بلذة عارمة أثناء هذه المراحل . ويمتزج الحب بالكره لدى المرأة فهى تكره شقاوة الأبناء وتحبهم فى ذات الوقت ، وتحقد على الزوج ولا تطيق ابتعاده عنها ، وتغضب من الأب وتدعو له بطول العمر . وهى تجمع بين الضحك والبكاء ويساعدها تكوينها العاطفى وسيولة مشاعرها على ذلك ، ويساعدها التكوين البيولوجى فتسعفها الغدد الدمعية بما تحتاجه من دموع وبمنتهى السرعة والسهولة .

(و) التقلب :

وهو صفة بيولوجية ونفسية أصيلة فى المرأة ، فالمرأة منذ بلوغها لا تستقر على حال ، فأحداث الدورة الشهرية وما يسبقها وما يصاحبها وما يتبعها من تغيرات تجعلها تتقلب فى حالات انفعالية متباينة ، والحمل وما يواكبه من تغيرات جسدية وهرمونية ونفسية يجعلها بين الشوق والرفض وبين الرجاء والخوف طيلة شهور الحمل ، ثم يتبع ذلك زلزال الولادة الذى ينتج عنه «تعتعة» ما تبقى من استقرار لدى المرأة . ومع قدوم الطفل تصبح الأم مسئولة عن كائن كثير الاحتياجات ، شديد التقلب ، ولابد أن تكون لديها قابلية لمواكبة كل هذا وغيره كثير فى حياتها . ومن لا يفهم صفة التقلب لدى إمرأة يحار كثيراً أما تغير أحوالها ومشاعرها وقراراتها وسلوكياتها .

وبالتأكيد فإن الصفات التى ذكرناها تمثل غالبية النساء ، وتبقى هناك استثناءات تخرج عن هذه القواعد ، ولكن الاستثناءات لا تنفى بل تؤكد القاعدة.

وأخيراً نقول : هذه هى المرأة اللغز ، شديدة الغموض شديدة الوضوح، بالغة الضعف بالغة القوة ، فاستوصوا بالنساء خيراً .

سيكولوجية الرجل

هل هناك صفات مشتركة بين جنس الرجال تميزهم كما أن هناك صفات مشتركة بين جنس النساء تميزهن؟ .. أم أن كل رجل هو بمثابة حالة خاصة له صفاته المميزة له وحده وبالتالى يصبح التعميم خاطئاً ؟ وهل هناك مفاتيح لفهم الرجل تساعد المرأة حين تتعامل معه على الدخول لعالمه وفك أسراره وفهم مواقفه ؟!

هل الرجل إنسان والمرأة أيضاً إنسانة ولا توجد فروق قائمة على النوع وإنما الفروق قائمة على طبيعة كل إنسان أو إنسانة وعلى البيئة المحيطة به أو بها ، أو كما يقولون أن الإنسان هو الوراثة مضروبة فى البيئة ؟

من متابعة الدراسات والأبحاث والملاحظات وتاريخ الرجل عبر العصور نجد أن هناك سمات مشتركة ومفاتيح محددة تميز جنس الرجال وتسهل فهم طريقة تفكيرهم وسلوكهم . ويبدو أن هذه السمات المشتركة لها جذور بيولوجية (التركيب التشريحى والوظائف الفسيولوجية وخاصة نشاط الغدد الصماء) ، وجذور تتصل بدور الرجل فى المجتمعات المختلفة ، فمما لا شك فيه أن التركيبة الجسمانية العضلية للرجل وما يحويه جسده من هرمونات ذكورة وما قام به من أدوار عبر التاريخ مثل العمل الشاق ، وحماية الأسرة ، والقتال ، وممارسة أعمال الفكر والإدارة، وقيادة أسرته ورعايتها ، كل هذا جعله يكتسب صفات مميزة يمكن الحديث عنها كسمات رجولية تميزه عن عالم النساء . وهذا لا ينفى وجود فروق فردية بين الرجال (كما هى بين النساء) تستدعى الانتباه .

والآن نحاول استعراض أهم السمات العامة ومفاتيح شخصية الرجل :

١ - **التميز الذكورى :** فى بداية التاريخ الإنسانى كانت الآلهة غالباً تأخذ الشكل الأنثوى فى التماثيل التى كانوا يصنعونها ، وكان هذا التقديس للأنثى قائم على قدرتها على الإنجاب وإمداد الحياة بأجيال جديدة ، ولكن مع الزمن اكتشف الرجل أن الأنثى لا تستطيع الإنجاب بدونه ،

إضافة إلى أنه هو الأقدر على دفع الحيوانات والوحوش عنها وعن أسرته، وهو الأقدر على قتال الأعداء لذلك بدأ التحول تدريجياً ففى بعض المراحل التاريخية نجد أن تمثال الرجل يساوى تقريباً تمثال المرأة ، ثم تحول الأمر بعد ذلك ليعلو تمثال الرجل على تمثال المرأة حيث اكتشف الرجل أدواره المتعددة وقدرته على السيطرة والتحكم وتغيير الأحداث فى حين انشغلت المرأة بأمور البيت وتربية الأبناء . ومن هذه المرحلة بدأت فكرة التميز الذكورى وترسخت مع الزمن ، وكان يسعد بها الرجل السوى وتسعد بها المرأة السوية والتى تعرف أنها تمتلك هى الأخرى فى المقابل تميزاً أنثوياً عن نوع آخر يناسب تكوينها ودورها . ولكن الرجل فى بعض المراحل التاريخية وخاصة فى فترات الاضمحلال الحضارى راح يبالغ فى «تميزه الذكورى» حتى وصل إلى حالة من «الاستعلاء الذكورى» وفى المقابل حاول وأد المرأة نفسياً واجتماعياً وأحياناً جسدياً فحط من شأنها واعتبرها مخلوقاً «من الدرجة الثانية» وأنها مخلوق «مساعد» جاء لخدمته ومتعته وأنها مخلوق «تابع» له . وهذا التصور العنصرى المخالف لقواعد العدل والأخلاق والمخالف لتعاليم السماء فى الدين الصحيح دفع المرأة لأن تهب دفاعاً عن كيانها ضد محاولات السحق من الرجل ، ومن هنا نشأت حركات التحرر فى البداية لتعيد للمرأة كرامتها وحقوقها من أيدى الرجال المستبدين ، ولكن بعض هذه الحركات بالغت فى حركتها ومطالبها وسعت عن قصد أو عن غير قصد لأن تجعل المرأة رجلاً ظناً منها أن هذه هى المساواة ، وقد أفقد هذا التوجه المرأة تميزها الأنثوى الذى هو سر وجودها ، وأصبح الأمر معركة وجود وندية مع الرجل ، وخسر الأثنان (الرجل والمرأة) تميزهما الذى منحهما الله إياه ليقوم كل بدوره ، وبما أن المرأة والرجل مخلوقان لله سبحانه وتعالى فلا نتصور أن يتحيز الخالق لأحد مخلوقاته ضد الآخر ، ولكنها الأدوار والمهام والواجبات ، والعدالة فى توزيع التميز فى جوانب مختلفة لكى تعمر الحياة . والرجل يكمن فى داخله الشعور بالتميز الذكور ، وهذا الشعور يجعله حريصاً على القيام بدور القيادة والرعاية للمرأة وللأسرة ، ويبنى على هذا الشعور مفهوم القوامة ، وهو مفهوم عميق فى نفس الرجل

وجاءت الأديان السماوية تؤكده كشيء فطرى لازم للحياة ، فما من مشروع أو مؤسسة إلا وتحتاج لقيادة حكيمة وخبيرة وناضجة ، ولما كانت مؤسسة الأسرة هى أهم المؤسسات الاجتماعية عبر التاريخ الإنسانى كان لابد من الاهتمام بقيادتها ، وقد ثبت عملياً أن الرجل (فى معظم الأحيان) جدير بهذه القيادة بما تميز به من صفات القوة الجسدية والقدرة على العمل الشاق وكسب المال ورعاية الأسرة والتأنى فى اتخاذ القرارات .

٢ – **القوامة :** هى روح الرجولة ، وإذا حاولت المرأة انتزاعها (غيرة أو تنافساً) فإنها فى الحقيقة تنتزع رجولة الرجل ولا تجد فيه بعد ذلك ما يستحق الإعجاب أو الاهتمام ، بل تجده إنساناً ضعيفاً خاوياً لا يستحق لقب فارس أحلامها ولا يستحق التربع على عرش قلبها . والمرأة السوية لا تجد مشكلة فى التعامل مع قوامة الرجل السوى الذى يتميز فعلاً بصفات رجولية تؤهله لتلك القوامة لأن القوامة التى وردت فى الآية القرآنية الكريمة مشروطة بهذا التميز ، يقول تعالى «الرجال قوامون على النساء بما فضل الله بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أموالهم» ، فلكى يستحق الرجل القوامة عن حق فى نظر المرأة يجب أن يكون ذا فضل وذا قدرة على الكسب والإنفاق ، أما إذا اختلت شخصيته فكان ضعيف الصفات ، محدود القدرات ويعيش عالة على كسب زوجته فإن قوامته تهتز وربما تنتقل لأيدى المرأة الأقوى بحكم الأمر الواقع وقوانين الحياة.

والقوامة ليست استعلاءاً أو استبداداً وتحكماً أو تسلطاً أو إلغاءاً للمرأة كما يفهم بعض الرجال ، وإنما هى رعاية ومسئولية وقيادة منطقية عادلة واحترام لإرادة المرأة وكرامتها كشريك حياة ورفيق طريق ، والمرأة السوية تشتاق من أعماقها لتلك القوامة الرشيدة والتى تعنى لها قدرة رجلها على رعايتها واحتوائها وحمايتها وتلبية احتياجاتها واحتضانها كى تتفرغ هى لرعاية واحتواء وحماية واحتضان وتلبية احتياجات أطفالها.

والمرأة التى تنتزع القوامة من زوجها تصبح فى غاية التعاسة (فى حالة كونها سوية وليست مسترجلة) لأنها تكتشف أنه فقد رجولته وبالتالى

تفقد هى أنوثتها .

٣ – **تعددية الرجل (مقابل أحادية المرأة) :** والتعددية فى الرجل مرتبطة بتكوين بيولوجى ونفسى واجتماعى ، فالرجل لديه ميل للارتباط العاطفى وربما الجنسى بأكثر من إمرأة ، وهذا لا يعنى فى كل الأحوال أنه سيستجيب لهذا الميل ، فالرجل الناضج الرزين يضع أموراً كثيرة فى الاعتبار قبل الاستجابة لإشباع حاجاته البيولوجية والنفسية ، وربما يكمن خلف هذه الطبيعة التعددية طول سنوات قدرة الرجل العاطفية والجنسية مقارنة بالمرأة حيث لا يوجد سن يأس للرجل ، ولا يوجد وقت يتوقف فيه إفراز هرمونات الذكورة ولايوجد وقت تتوقف فيه قدرته على الحب والجنس ، وإن كانت هذه الوظائف تضعف تدريجياً مع السن ولكنها تبقى لمراحل متقدمة جداً من عمره ، وهذا عكس المرأة التى ترتبط وظيفة الحب والجنس لديها بالحمل والولادة والاندماج العميق فى تربية أطفالها ، ثم انقطاع الدورة فى سن معين (مبكر نسبياً) وهبوط هرمونات الأنوثة فى هذا السن مع تغيرات بيولوجية ملحوظة . وهذا الوقف يجعل المرأة – السوية – أكثر ميلاً لأحادية العلاقة كى تضمن استقراراً تتمكن فيه من رعاية أطفالها ، إضافة إلى تقلبات حياتها البيولوجية والتى تستدعى وجود راع ثابت ومستقر يواكب مراحل حياتها ويتحملها حين تفقد بعض وظائفها . وربما يقول قائل : وما نفسيرك للبغاء فى النساء ، وهو سلوك جنسى تعددى وأيضاً الخائنات من الزوجات ، والرد على ذلك هو أننا نتكلم عن القواعد فى المرأة السوية ، أما المرأة البغى والمرأة الخائنة فلكل واحدة منهن تركيبتها النفسية التى تجعلها فى عداد الاستثناءات التى تثبت القاعدة ولا تنفيها .

وربما لا يعجب هذا الكلام بعض الزعيمات النسائيات ، ونحن نؤكد هنا أننا نتكلم بشكل علمى موضوعى قائم على الدراسات والملاحظات بعيداً عن المداهنات السياسية أو الاجتماعية .

٤ – **الرجل طفل كبير :** هذا المفهوم كنت أعتقد أنه من قبيل الكلمات المرسلة والتى يستخدمها الناس بلا وعى فى مزاحهم ، ولكننى وجدت إلحاحاً

على معناه فى أكثر من دراسة واستطلاع رأى للرجال والنساء ، ويبدو أن هناك شبه اتفاق على هذه الصفة فى الرجل ، فعلى الرغم من تميزه الذكورى ، واستحقاقه (غالباً وليس دائماً) للقوامة ورغبته فى الاقتران بأكثر من إمرأة ، إلا أنه يحمل بداخله قلب طفل يهفو إلى من تدلله وتداعبه ، بشرط أن لا تصارحه بأنه طفل ، لأنها لو صارحته فكأنها تكشف عورته ، ولذلك تقول إحدى النساء بأن من تستطيع أن تتعامل مع الأطفال بنجاح غالباً ما تنجح فى التعامل مع الرجل . والمرأة الذكية هى القادرة على القيام بأدوار متعددة فى حياة الرجل ، فهى أحياناً أم ترعى طفولته الكامنة ، وأحياناً أنثى توقظ فيه رجولته ، وأحياناً صديقة تشاركه همومه وأفكاره وطموحاته ، وأحياناً ابنة تستثير فيه مشاعر أبوته ... وهكذا ، وكلما تعددت وتغيرت أدوار المرأة فى مرونة وتجدد فإنها تسعد زوجها كأى طفل يسأم لعبة بسرعة ويريد تجديداً دائماً ، أما إذا ثبتت الصورة ، وتقلصت أدوار المرأة فإن هذا نذير بتحول اهتمامه نحو ما هو جذاب ومثير وجديد (كأى طفل – مع الاعتذار للزعماء من الرجال) .

٥ – **الطمع الذكورى :** هو إحدى صفات الرجل حيث يريد دائماً المزيد ولا يقنع بما لديه خاصة فيما يخص المرأة وعطائها ، فهو يريد الجمال فى زوجته ويريد الذكاء ويريد الحنان ويريد الرعاية له ولأولاده ، ويريد الحب ويريد منها كل شيء ، ومع هذا ربما ، بل كثيراً ما تتطلع عينه ويهفو قلبه لأخرى أو أخريات ، وهذا الميل للاستزادة ربما يكون مرتبطاً بصفة التعددية لدى الرجل والتى سبق الحديث عنها . وربما تكون هاتان الصفتان (الميل للتعددية والطمع الذكورى) خادمتان للطبيعة الإنسانية ولاستمرار الحياة ، فنظراً لتعرض الرجل لأخطار الحروب وأخطار السفر والعمل نجد دائماً وفى كل المجتمعات زيادة فى نسبة النساء مقارنة بالرجال ، وهذا يستدعى فى بعض الأحيان أن يعدد الرجل زوجاته أو يعدد علاقاته حسب قيم وتقاليد وأديان مجتمعه وذلك لتغطية الفائض فى أعداد النساء . والمرأة الذكية هى التى تستطيع سد نهم زوجها وذلك بأن تكون «متعة للحواس الخمس» (كما يجب أن يكون هو أيضاً كذلك) ، وهذه التعددية فى الإمتاع والاستمتاع تعمل على ثبات واستقرار وأحادية

العلاقة الزوجية لزوج لديه ميل فطرى للتعدد ، ولديه قلب طفل يسعى لكى ما هو مثير وجديد وجذاب .

٥ - **الرجـل يحـب بعينيه غالباً (والمرأة تحب بأذنها وقلبها غالباً):** وهذا لا يعنى تعطيل بقية الحواس وإنما نحن نعنى الحاسة الأكثر نشاطاً لدى الرجل ، وهى حاسة النظر ، وهذا يستدعى اهتماماً من المرأة بما تقع عليه عين زوجها فهو الرسالة الأكثر تأثيراً (كما يستدعى من الرجل اهتماماً بما تسمعه أذن زوجته وما يشعر به قلبها تبعاً لذلك» . وربما نستطيع أن نفهم ولع المرأة بالزينة على اختلاف أشكالها، وقول الله تعالى عنها « أو من ينشأ فى الحلية وهو فى الخصام غير مبين» دليلاً على قوة جذب ما تراه عين الرجل على قلبه وبقية كيانه النفسى . ثم تأتى بقية الحواس كالأذن والأنف والتذوق واللمس لتكمل منظومة الإدراك لدى الرجل ، ولكن الشرارة الأولى تبدأ من العين ، ولهذا خلق الله تعالى الأنثى وفى وجهها وجسدها مقاييس عالية للجمال والتناسق تلذ به الأعين ، ولم يحرم الله إمرأة من مظهر جمال يتوق إليه رجل.

والرجل شديد الانبهار بجمال المرأة ومظهرها وربما يشغله ذلك ، ولو إلى حين ، عن جوهرها وروحها وأخلاقها ، وهذا يجعله يقع فى مشكلات كثيرة بسبب هذا الانبهار والانجذاب بالشكل . وهذا الانبهار والإنجذاب ليس قاصرا على البسطاء أو الصغار من الرجال وإنما يمتد ليشمل أغلب الرجال على ارتفاع ثقافتهم ورجاحة عقولهم .

٦ - **الرجل صاحب الإرادة المنفذة والمرأة صاحبة الإرادة المحركة :** فكثيراً ما نرى المرأة تلعب دوراً أساسياً فى التدبير والتخطيط والتوجيه والايحاء للرجل، ثم يقوم الرجل بتحويل كل هذا إلى عمل تنفيدى وهو يعتقد أنه هو الذى قام بكل شىء ، خاصة إذا كانت المرأة ذكية واكتفت بتحريك إرادته دون أن تعلن ذلك أو تتفاخر به .

وفى علاقة الرجل بالمرأة نجد أن فى أغلب الحالات المرأة هى التى تختار الرجل الذى تحبه ، ثم تعطيه الإشارة وتفتح له الطريق وتسهل له المرور، وتوهمه بأنه هو الذى أحبها واختارها وقرر الزواج منها فى حين أنها هى

صاحبة القرار فى الحقيقة ، وحتى فى المجتمعات التقليدية مثل صعيد مصر أو المجتمعات البدوية نجد أن المرأة رغم عدم ظهورها على السطح إلا إنها تقوم غالباً بالتخطيط والاقتراح والتوجيه والتدبير ، ثم تترك لروجها فرصة الخروج أمام الناس وهو «يبرم» شاربه ويعلن قراراته ويفخر بذلك أمام أقرانه من رؤساء العشائر والقبائل .

٧ – **بين الذكورة والرجولة :** ليس كل ذكر رجلاً ، فالرجولة ليست مجرد تركيباً تشريحياً أو وظائف فسيولوجية ، ولكن الرجولة مجموعة من صفات تونر الاتفاق عليها مثل : القوة والعدل والرحمة والمروءة والشهامة والشجاعة والتضحية والصدق والتسامح والعفو والرعاية والاحتواء والقيادة والحماية والمسئولية .

وقد نفتقد هذه الصفات الرجولية فى شخص ذكر ، وقد نجدها أو بعضها فى إمرأة وعندئذ نقول بأنها إمرأة كالرجال أو إمرأة بألف رجل لأنها اكتسبت صفات الرجولة الحميدة ، وهذا لا يعنى أنها إمرأة مسترجلة فهذا أمر آخر غير محمود فى المرأة وهو أن تكتسب صفات الرجولة الشكلية دون جوهر الرجولة .

٨ – **الرجل يهتم بالعموميات خاصة فيما يخص أمور الأسرة (فى حين تهتم المرأة بالتفاصيل) :** فنجد أن الرجل لا يحيط بكثير من تفاصيل احتياجات الأولاد أو مشكلاتهم وإنما يكتفى بمعرفة عامة عن أحوالهم فى حين تعرف الأم كل تفاصيل ملابسهم ودروسهم ومشكلاتهم . وهذا الوضع ينقلب فى الحياة العامة حيث نجد الرجل أكثر اهتماماً بتفاصيل شئون عمله والشئون العامة . أى أن الاهتمام هنا اهتماماً انتقائياً ، وربما يكون هذا كامناً خلف الذاكرة الانتقائية لكل من الرجل والمرأة ، تلك الظاهرة التى جعلت شهادة الرجل أمام القضاء تعدل شهادة إمرأتان ، وهذا ليس انتقاصاً من ذاكرة المرأة ، وإنما يرجع لذاكرتها الانتقائية الموجهة بقوة داخل حياتها الشخصية وبيتها ، فى حين تتوجه ذاكرة الرجل التفصيلية نحو الحياة العامة .

٩ – **العمل والنجاح بالنسبة للرجل يعادل الأمومة بالنسبة للأنثى :** ولهذا

لا تستغرب المرأة إعطاء الرجل (السوى) كثيراً من وقته وتفكيره وانشغاله لعمله وطموحه ونجاحه ، لأن كل هذا يحقق له كمال رجولته ، ذلك الكمال الذى يحتاج التفوق على أقرانه والبروز عليهم أو من بينهم ، فالرجل السوى يجب أن يكون مميزاً وناجحاً وسباقاً ، وهذا يستدعى بذل الكثير من الجهد فى مجال عمله وحياته العامة .

١٠ – **الغيرة المعقولة صفة أصيلة فى الرجل السوى :** وهى تزداد وتصل إلى درجة الشك والاتهام فى حالة الشخصية البارانوية (الجنسية المثلية الكامنة)، وتضعف إلى درجة الانعدام فى حالة الجنسية المثلية الظاهرة .

١١ – **الرجل ضعيف جداً أمام شيئين :**

– أمام من يمدحه ويثنى على تفوقه وتميزه .

– وأمام إمرأة ذات أنوثة عالية تستدعى رجولته وتوقظها .

١٢ – **علاقة الرجل بأمه تحدد إلى حد كبير علاقته بالمرأة بوجه عام:** فهى أول بروفة للعلاقة بالمرأة وتنطبع فى أعماقه إيجاباً أو سلباً ، وبناءاً على شكل ومحتوى هذه العلاقة نجد بعض الرجال يبحثون عن صورة الأم فى كل إمرأة يلقونها ، وبعضهم الآخر يبحث عن عكس هذه الصورة، ولكل منهم ديناميانه التى تحتاج لكثير من الإيضاح والتفسير يضيق عنه هذا المقام .

(٢)

الفصـــل الثانى

فــن اختيــار شــريك الحيــاة

فن اختيار شريك الحياة

• طبيعة العلاقة الزوجية وأبعادها :

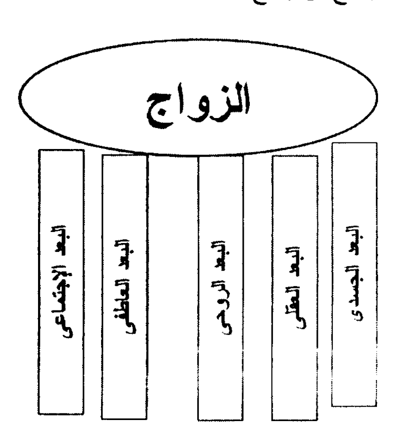
قبل أن نتحدث عن فن اختيار شريك الحياة لابد من معرفة طبيعة العلاقة الزوجية أولاً حتى نعرف متطلبات الإختيار وأهميتها :

أولاً : العلاقة الزوجية هى علاقة متعددة الأبعاد بمعنى أنها علاقة جسدية ، عاطفية ، عقلية ، اجتماعية وروحية ، ومن هنا وجب النظر إلى كل تلك الأبعاد حين نفكر فى الزواج ، وأى زواج يقوم على بعد واحد مهما كانت أهمية هذا البعد يصبح مهدداً بمخاطر كثيرة .

ثانياً : العلاقة الزوجية علاقة أبدية (أو يجب أن تكون كذلك) وهى ليست قاصرة على الحياة الدنيا فقط وإنما تمتد أيضاً للحياة الآخرة .

ثالثاً : العلاقة الزوجية شديدة القرب ، وتصل فى بعض اللحظات إلى حالة من الإحتواء والذوبان .

رابعاً : العلاقة الزوجية شديدة الخصوصة بمعنى أن هناك أسراراً وخبايا بين الزوجين لا يمكن ولا يصح أن يطلع عليها طرف ثالث .

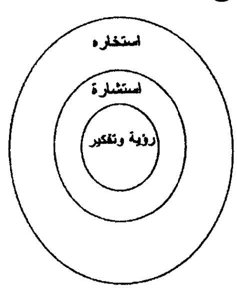


وأكبر خطأ يحدث فى الإختيار الزواجى أن ينشغل أحد الطرفين ببعد واحد (اختيار أحادى البعد) ولا ينتبه لبقية الأبعاد .

والزواج ليس علاقة بين شخصين فقط وإنما هو أيضاً علاقة بين أسرتين وربما بين عائلتين أو حتى بين قبيلتين أى أن دوائر العلاقة تتسع وتؤثر فى علاقة الزوجين سلباً وإيجاباً ، ومن هنا تتضح أهمية أسرة المنشأ والعائلة والمجتمع الذى جاء منهما كل طرف . ومن التبسيط المخل أن يقول أحد الطرفين أنا أحب شريك حياتى ولا تهمنى أسرته أو عائلته أو المجتمع الذى جاء منه ، فالشريك لابد وأنه يحمل فى تكوينه الجينى والنفسى إيجابيات وسلبيات أسرته والبيئة التى عاش فيها ، ولا يمكن أن نتصور شخصاً يبدأ حياته الزوجية وهو صفحة بيضاء ناصعة خالية من أى تأثيرات سابقة ، بل الأحرى أنه عاش سنوات مهمة من حياته متأثراً بما يحيطه من أشخاص وأحداث تؤثر فى سلوكه المستقبلى ، ولهذا قال رسول الله ﷺ : «الناس معادن كمعادن الذهب والفضة ، خيارهم فى الجاهلية خيارهم فى الإسلام إذا فقهوا» .

• آليات الإختيار :

بعض الناس يعتقدون أن الزواج قسمة ونصيب وبالتالى لا يفيد فيه تفكير أو تدبير أو سؤال ، وإنما هو أمر مقدر سلفاً ولا يملك الإنسان فيه شيء . وهذه نظرة تكرس للسلبية والتواكل ولا تتفق مع صحيح العقل والدين ، فعلى الرغم من أن كل شيء فى الكون مقدر فى علم الله إلا أن الأخذ بالأسباب مطلوب فى كل شيء ، ومطلوب بشكل خاص فى موضوع الزواج نظرا لأهميته التى ذكرناها آنفاً ، ومطلوب أن يغطى كل المستويات الممكنة . لذلك يمكننا تقسيم آليات الإختيار إلى ثلاثة مستويات أو دوائر كالتالى :



١ – **الرؤية والتفكير :** وذلك بأن نرى المتقدم للخطبة ونتحدث معه ونحاول بكل المهارات الحياتية أن نستشف من المقابلة والحديث صفاته وطباعه وأخلاقه وذلك من الرسائل اللفظية وغير اللفظية الصادرة عنه ، ومن مراجعة لأنماط الشخصيات التى حددها علماء النفس ومفاتيح تلك الشخصيات (سيأتى تفصيل ذلك فى هذه الدراسة) .

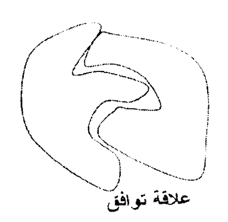
٢ – **الاستشارة :** بأن نستشير من حولنا من ذوى الخبرة والمعرفة بطباع البشر ، ونسأل المقربين أو المحيطين بالشخص المتقدم للزواج (زملاءه أو جيرانه أو معارفه) وذلك لكى نستوفى الجوانب التى لا نستطيع الحكم عليها من مجرد المقابلة،ونعرف التاريخ الطولى لشخصيته ونعرف طبيعة أسرة المنشأ وطبيعة المجتمع الذى عاش فيه . وفى بعض الأحيان يلجأ أحد الطرفين أو كليهما لإسشارة متخصص يحدد عوامل الوفاق والشقاق المحتملة بناءاً على استقراء طبيعة الشخصيتين وظروف حياتهما .

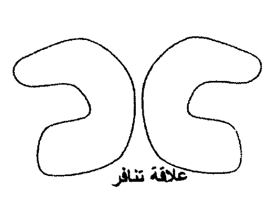
٣ – **الإستخارة :** ومهما بذلنا من جهد فى الرؤية والتفكير والإستشارة تتبقى جوانب مستترة فى الشخص الآخر لا يعلمها إلا الله الذى يحيط علمه بكل شىء ولا يخفى عليه شىء ، ولهذا نلجأ إليه ليوفقنا إلى القرار الصحيح وخاصة أن هذا القرار هو من أهم القرارات التى نتخذها فى حياتنا إن لم يكن أهمها على الإطلاق . والإستخارة هى استلهام الهدى والتوفيق من الله بعد بذل الجهد البشرى الممكن ، أما من يتخذ الإستخارة بشكل تواكلى ليريح نفسه من عناء البحث والتفكير والسؤال فإنه أبعد ما يكون عن التفكير السليم . والإستخارة تتم بصلاة ركعتين بنية الإستخارة يتبعهما الدعاء التالى : «اللهم إنى أستخيرك بعلمك وأستقدرك بقدرتك فأنت تعلم ولا أعلم وتقدر ولا أقدر وأنت علام الغيوب . اللهم إن كان فى هذا الأمر (ويسمى الأمر قيد الإستشارة) خير لى فى دينى ودنيايا وعاقبة أمرى فيسره لى واقدره لى، وإن كان فى هذا الأمر شر لى فى دينى ودنيايا وعاقبة أمرى فاصرفه عنى واصرفنى عنه واقدر لى الخير حيث كان ثم ارضنى به» . ونتيجة الإستخارة تأتى فى صورة توفيق وتوجيه فى اتجاه ما هو خير ، وليست كما يعتقد العامة ظهور شىء أخضر أو

أبيض فى المنام . والإستخارة تعطى للإنسان سنداً معنوياً هائلاً وتحميه من الشعور بالندم بعد ذلك .

• التوافق والتكامل وليس التشابه أو التطابق :

وما يهم فى شريكى الحياة أن يلبى كل منهما احتياجات الآخر بطريقة تبادلية ومتوازنة ، وهذا لا يتطلب تشابههما أو تطابقهما وإنما يتطلب تكاملهما بحيث يكفى فائض كل شخص لإشباع حاجات الشخص الآخر .





• أنماط من الشخصيات يجب الإنتباه إليها عند الزواج :

ولما كان موضوع الإستشارة يعتمد أساساً على الآخرين وأمانتهم وبصيرتهم ،ونظراً لاحتمالات الخداع فى هذا الجانب بسبب ضعف التواصل بين الناس وعدم معرفتهم ببعضهم بدرجة كافية حتى ولو كانوا جيراناً متقابلين فى عمارة واحدة أو حتى أقارب ، لذلك يصبح للمقابلة الشخصية أهمية كبيرة فى قرار الزواج لأنها رؤية فعلية للآخر دون وسيط (خادع أو مخدوع أو مجامل) . ولكن هذه الرؤية أو المقابلة الشخصية المباشرة تحتاج لعلم ومهارة لكى نتمكن من فهم مفاتيح الشخصية وتحديد نمط سلوكها الحالى والمستقبلى . وقد أصبح هذا ممكناً بناءاً على الدراسات المستفيضة فى العلوم النفسية بحيث تم تقسيم الشخصيات إلى أنماط لها خصائص محددة ومفاتيح تسهل قراءتها إلى حد كبير . والناس كثيراً ما تتجمل وتلبس أقنعة ولكنهم لا يستطيعون طول الوقت أن يخفوا صفاتهم الحقيقية كلها فتفلت منهم أشياء تسهل قراءة بقية السمات التى حاولوا إخفاءها بقصد التجمل أو الخداع ، خاصة إذا تكررت المقابلة أكثر من مرة قبل بداية الخطوبة أو أثناء فترة الخطوبة . وهناك مجموعة من الشخصيات يصعب جدا التعايش معها ، ومجموعة أخرى من الشخصيات يمكن التعايش معها مع وجود بعض المتاعب والمشكلات وسنوضح ذلك

فيما يلى ليكون ذلك مفتاحاً مهماً فى يد المقبلين على الزواج وذويهم ولنقلل احتمالات الخداع لأقل درجة ممكنة .

أولاً : شخصيات يصعب الحياة معها

١ - الشخصية البارانوية (الشكاك المتعالى) :

محور هذه الشخصية الشك فى كل الناس وسوء الظن بهم وتوقع العداء والإيذاء منهم فكل الناس فى نظره أشرار متآمرون . وهو شخص لا يعرف الحب أو الرحمة أو التسامح لأنه فى طفولته المبكرة لم يتلق الحب من مصادره الأساسية (الوالدين) ، لذلك لم يتعلم قانون الحب . وهو دائم الشعور بالإضهاد والخيانة ممن حوله ، وهذا الشعور يولد لديه كراهية وميول عدوانية ناحية كل من يتعامل معهم . ويتخذ عدوانه صوراً كثيرة منها النقد اللاذع والمستمر للآخرين ، أو السخرية الجارحة منهم وفى نفس الوقت لا يتحمل أى نقد من أحد فهو لا يخطىء أبداً (فى نظر نفسه) وهو شديد الحساسية لأى شىء يخصه . والشخص البارانوى لا يغير رأيه بالحوار أو النقاش فلديه ثوابت لا تتغير ، ولذلك فالكلام معه مجهد ومتعب دون فائدة ، وهو يسىء تأويل كل كلمة ويبحث فيما بين الكلمات عن النوايا السيئة ويتوقع الغدر والخيانة من كل من يتعامل معهم . وهو دائم الإتهام لغيره ومهما حاول الطرف الآخر إثبات براءته فلن ينجح بل يزيد من شكه وسوء ظنه ، بل أن محاولات التودد والتقرب من الآخرين تجاهه تقلقه وتزيد من شكوكه . وفى بداية حياته تكون لديه مشاعر اضطهاد وكراهية للناس ولذلك يسعى لامتلاك القوة (امتلاك المال أو امتلاك المناصب أو غيرها) فإذا استقرت أوضاعه المالية والاجتماعية ووصل إلى ما يريده فإنه يشعر بالإستعلاء والفخر والعظمة ويتعالى على الأخرين وينظر إليهم بإحتقار .

والسؤال الآن : كيف نكتشفه فى فترة التعارف أو فى فترة الخطوبة ؟:

نجده كثير الشك فى نوايا خطيبته ، يسألها كثيراً أين ذهبت ومع من تكلمت، وماذا تقصد بكلامها ، ويجعلها دائماً فى موقف المتهمة المدافعة عن نفسها ، وهو شديد الحساسية تجاه أى نقد ، فى حين يتهكم ويسخر من الآخرين بشكل لاذع .

وإذا كانت فتاة نجدها شديدة الغيرة بشكل مزعج حتى من أقرب الناس شديدة الحساسية لأى كلمة أو موقف ، كثيرة الشك بلا مبرر ، وخطيبها فى نظرها كذاب ومخادع وخائن، تعبث فى أرقام الهاتف لتعرف أرقام من يتصلون به ، وتتنصت على مكالماته وتعبث فى أراقه أو أجنداته أو درج مكتبه للبحث عن دلائل الخيانة. وهذه الشخصيات لا يجد الطرف الآخر أى فرصة معها للسعادة فالوقت كله مستنزف فى تحقيقات واتهامات ودفاعات وطلب دلائل براءة ودلائل وفاء .

والسمات البارانوية ربما نجدها بشكل ما فى العوانس والمطلقين والمطلقات وفى الأشخاص ذوى الميول المتطرفة .

والحياة الزوجية مع هذه الشخصيات بهذه المواصفات تكون أمراً صعباً وأحياناً مستحيلاً .

٢ - الشخصية النرجسية (الطاووس - المتفرد - المعجبانى) :

وكلمة النرجسية جاءت من اللغة اليونانية من لفظ Narcissus ومصدرها أسطورة يونانية تقول أنه كان شاباً يونانياً يجلس أمام بركة ماء فأعجبته صورته فظل ينظر إليها حتى مات . فالنرجسى معجب بنفسه أشد الإعجاب ، يرى نفسه أجمل البشر وأذكاهم وأقواهم ، يعتقد أنه متفرد بكل صفات التفوق ، وبالتالى هو محور الكون ، والكل يدورون حوله يؤدون له واجبات الولاء والطاعة ويهيئون له فرص النجاح والتفوق ويمتدحون صفاته المتفردة . تعرفه حين تراه فهو شديد الاهتمام بمظهره وبصحته وبشياكته ، يتحدث عن نفسه كثيراً وعن إنجازاته وطموحاته . مغرور إلى درجة كبيرة لايرى أحداً بجواره. يستخدم الأخرين لخدمة أهدافه ثم يلقى بهم بعد ذلك فى سلة المهملات . ليس لديه مساحة للحب ، فهو لا يحب إلا نفسه وإذا اضطر للتظاهر بالحب فإن حبه يخلو من أى عمق وأى دفء . يميل كثيراً للتباهى والشهرة والظهور ويهتم بهذه الأشياء أكثر من أهتمامه بجوهر الأشياء .

ربما يستطيع من خلال تقديره العالى لذاته أن يحقق نجاحات شكلية ظاهرية تدعم لديه شعوره بالتميز ، ولكن الحياة معه تكون غاية فى الصعوبة فهو غير قادر على منح شريكة حياته (أو شريك حياتها) أى قدر من الحب بل هو يستغل الشريك لصعود نجمه وتألقه ثم يلقيه بعد ذلك فى أقرب سلة مهملات إذا وجد أنه استنفذ أغراضه .

٣ - الشخصية الهيسترية (الدرامية - الاستعراضية - الزائفة) :

هذه الشخصية نجدها أكثر فى الفتيات والنساء عموماً ، وهى شخصية مثيرة للجدل ومحيرة وتشكل هى والشخصية السيكوباتية أهم الشخصيات التى كتبت فيهم الأشعار وعنهن الروايات . فهى شخصية تضع من يتعامل معها فى حيرة وتناقض، تراها غالباً جميلة أو جـذابة ، تـغرى بالحب ولا تعطيه ، تغوى ولا تشبع ، تعد ولا تفى ، والويل لمن يتعامل معها . تبدى حرارة عاطفية شديدة فى الخارج فى حين أنها من الداخل باردة عاطفياً . تبدى إغواءاً جنسياً يهتز له أقوى الرجال ، فى حين أنها تعانى من البرود الجنسى فى الحقيقة ، وتكره العلاقة الجنسية وتنفر منها . تعرفها من اهتمامها الشديد بمظهرها ، فهى تلبس ألواناً صارخة تجذب الأنظار مثل الأحمر الفاقع والأصفر الفاقع والأخضر الزاهى والمزركشات . وهى تتحدث بشكل درامى وكأنها على المسرح وتبالغ فى كل شىء لتجذب اهتمام مستمعيها . ولها علاقات متعددة تبدو حميمية فى ظاهرها لأنها قادرة على التلويح بالحب وبالصداقة، ولكن فى الحقيقة هى غير قادرة على أى منها . وفى بدايات العلاقة تراها شديدة الحماس وترفع الطرف الأخر فى السماء ولكن بعد وقت قصير يفتر حماسها وتنطفىء عواطفها الوقتية الزائفة وتهبط بمن أحبته إلى سابع أرض .

يتعلق بها الكثيرون لجمالها وشياكتها وأحياناً لجاذبيتها وإغرائها ، ولكنها تكون غير قادرة على حب حقيقى ، وهى متقلبة وسطحية وخادعة ومخدوعة فى نفس الوقت ، وبالتالى فإن الحياة الزوجية معها تبدو صعبة .

وهى شخصية هشة غير ناضجة ، عندما تواجه أى ضغط خارجى لا تتحمله فيحدث لها أعراض هستيرية (إغماء – تشنج – شلل هستيرى – فقد النطق – أو غيره) وذلك لجذب التعاطف والإهتمام ممن حولها وإذا لم تجد ذلك فهى تهدد بالإنتحار بطريقة درامية وربما تحاوله بعد أن تكتب خطاباً رومانسياً أو تهديدياً كل هذا بهدف استعادة الاهتمام بها .

وهى أنانية لاتهتم إلا بنفسها ، ولا تستطيع الإهتمام بزوجها أو بيتها أو أبنائها، لذلك فهى زوجة فاشلة وأم فاشلة تقضى معظم الوقت فى شراء الملابس والمجوهرات والإكسسوارات وتقضى بقيته فى التزين والفرجة على نفسها فى المرآة واستعراض كل هذا فى المناسبات والحفلات .

٤ - الشخصية السيكوباتية (النصاب - المحتال - المخادع - الساحر) :

كذاب ، مخادع ، محتال ، نصاب ، عذب الكلام ، يعطى وعوداً كثيراً ، ولايفى بأى شىء منها . لا يحترم القوانين أو الأعراف أو التقاليد وليس لديه ولاء لأحد ، ولكن كل ولائه لملذاته وشهواته . يسخر الجميع للاستفادة منهم واستغلالهم وأحياناً ابتزازهم . لا يتعلم من أخطائه ولا يشعر بالذنب تجاه أحد . لا يعرف الحب، ولكنه بارع فى الإيقاع بضحاياه حيث يوهمهم به ويغريهم بالوعود الزائفة، ويعرف ضعفهم ويستغلهم . عند مقابلته ربما تنبهر بلطفه وقدرته على استيعاب من أمامه وبمرونته فى التعامل وشهامته الظاهرية المؤقتة ووعوده البراقة ، ولكن حين تتعامل معه لفترة كافية أو تسأل أحد المقربين منه عن تاريخه تجد حياته شديدة الإضطراب ومليئة بتجارب الفشل والتخبط والأفعال اللاأخلاقية ، وربما يكون قد تعرض للفصل من دراسته أو من عمله أو دخل السجن بسبب قضايا نصب أو احتيال أو انتحال شخصيات ، أو أنه يتعاطى المخدرات بكثرة . وهذا النموذج يعرفه أصحاب الخبرة فى الحياة ولكن تنخدع به الفتيات الصغيرات ، فهو ينصب الفخ لفتاة قليلة الحظ من الجمال ويوهمها بالحب ، ومن خلال هذا الوهم يبتزها ويستنزفها (مادياً أو جنسياً) ، ويدفعها للصراع مع أهلها لإرغامهم على الموافقة على الزواج منه ، وإذا حاولوا أن ينصحوها بالإبتعاد عنه (لما يعرفونه عنه وعن أسرته من انحراف) تزداد هى عناداً وتمسكاً به ، وإذا وافق الأهل مضطرين تحت ضغط ابنتهم المخدوعة وإلحاحها فإنه سرعان ما يتهرب منها ويغدر بها ، وإذا حدث وتزوجها فإنه يذيقها الأمرين بسبب نزواته وانحرافاته وفشله وعدم تقديره للمسئولية .

٥ - الشخصية الإدمانية (الباحث عن اللذة دائماً) :

هذا الشخص دائماً لديه راداراً يبحث عن اللذة فى أى شىء وفى أى موقف فاللذة هى المحرك الأساسى لسلوكه ولذلك نراه يجرب سائر أنواع المخدرات والمسكرات ويفاضل بينها وينشغل بها ، ويجرب سائر أنواع العلاقات العاطفية والجنسية بحثاً عن الأكثر لذة والأكثر متعة ، فهو أولاً وأخيراً ذواقة للأشياء وللبشر ولا يعرف الوفاء لأى شىء ولا لأى شخص وبالتالى لا تدوم معه الحياة ولا يشعر بالمسئولية الدائمة تجاه أحد . وحياته شديدة التقلب شديدة الإضطراب . تعرفه وهو

يمسك بالسيجارة ويستنشق دخانها بعمق شديد منسجما ومستمتعا ، وتجد لديه تعلقات كثيرة بمشروبات أو مأكولات فهو عاشق متيم بالتدخين وبفنجان القهوة وبسيجارة الحشيش أو البانجو ، وكثير التعاطى للمهدئات والمسكنات والمنشطات والمسكرات . والمرأة بالنسبة لهذا الشخص لا تعدو كونها موضوع جنسى استمتاعى مثل أى شيء يستمتع به ثم يلقيه على قارعة الطريق مثل الزجاجات الفارغة أو يضعها فى الطفاية مثل أعقاب السجائر .

وهو رغم ذلك عذب الحديث وجذاب بالنسبة للجنس الآخر ويوهمهم بأنه عازم على ترك إدمانه وأن الحب هو الدواء العظيم له ، وتنخدع الضحية وتعتقد أنها ستقوم بدور عظيم فى علاج وهداية هذا الشاب الطيب الذى ظلمته الحياة وظلمه الناس ولم يفهموه ، وتصر على إتمام الخطبة والزواج منه رغم معارضة أهلها لما يعرفوه عنه من سلوك إدمانى ، وبعد ذلك تحدث الكارثة وتكتشف المخدوعة أن الإدمان فى دمه وليس فى يده .

وعلامات هذه الشخصية التى يمكن أن تظهر فى فترة التعارف أو الخطوبة: التدخين بشراهة ، استعمال أنواع متعددة من المخدرات والمسكرات وليس شرطاً أن يكون مدمناً لها جميعاً ، تعدد علاقاته العاطفية والجنسية ، إضطراب مسار عمله .

ثانياً : شخصيات يمكن التعايش معها مع بعض المتاعب والمشكلات :

١ - الشخصية الوسواسية (المدقق - العنيد - البخيل) :

والشخص الوسواسى يلتزم التزاماً صارماً بالدقة الشديدة والنظام الحرفى فى كل شيء ويهتم بالتفاصيل الصغيرة ولايدع أى شيء دون مناقشته وبحثه بشكل مرهق وهو عنيد لا يتنازل عن شيء ولا يتسامح فى شيء ، وهو حريص وحرصه يصل أحياناً لدرجة البخل ، وعقلانى لا يولى المشاعر اهتماماً . وعلاماته فى فترة الخطوبة أنه يسأل عن كل التفاصيل ويعمل لكل شيء ألف حساب ويكون ممسكاً جداً فى الإنفاق وفى الهدايا ، ومشغولاً بحساب كل شيء . وبخل الوسواسى لايتوقف عند المال فقط ، فكما أنه بخيل مادياً فهو بخيل عاطفياً لا يعبر عن

مشاعره ولا يحوط شريكة حياته بعواطفه فالحياة لديه جافة وعقلانية ومحسوبة بدقة .

وربما يسأل سائل : وما فائدة الحياة معه إذاً : ولماذا يتحمله شريكه أو شريكته ؟

«الإجابة هى أن الوسواسى على الرغم من صفاته السابقة إلا أنه إنسان منظم، دقيق ، ذو ضمير حى يحاسبه على كل صغيرة وكبيرة ، ولديه شعور عال بالمسئولية ، ويعتنى بعمله عناية فائقة وينجح فيه ، ويعتنى أيضاً بإحتياجات أسرته (المادية) فى حدود رؤيته لهذه الإحتياجات (الأساسية فقط) ، وهو حريص على استمرارية الأسرة لأنه لا يميل للتغيير كثيراً ، ولا يهتم بإقامة علاقات عاطفية خارج إطار الزواج ، فهو زوج محترم ومسئول على الرغم من بخله وجفاف عواطفه .

٢ - الشخصية الحدية (المتقلب في مشاعره وعلاقاته وقراراته وعمله) :

هذا الشخص (سواء كان رجلاً أم امرأة) نجده شديد التقلب فى مشاعره فهو يغضب بسرعة ويهدأ بسرعة ويفرح بسرعة ويتقلب بين المشاعر المختلفة بشكل عنيف فى لحظات قصيرة . والناس يصفونه بأنه سريع الإنفعال ولكنه يمكن أن يهدأ سريعاً فهو «قلبه طيب» ، ولكن فى الحقيقة هذا الشخص يدمر أشياء كثيرة مهمة فى حياته أثناء لحظات غضبه ولذلك يمكن أن يخسر صديقاً عزيزاً أو زوجة مخلصة أو عملاً مهماً. وهذا يجعلنا نتوقع تقلبات موازية فى العلاقات بالآخرين فعلاقاته لا تستمر كثيراً ، وأيضاً فى العمل نجده ينتقل من عمل لآخر ولا يستقر على شىء ، وهذه علامات يمكن معرفتها من تاريخه الشخصى ويمكن أيضاً رصدها فى فترة الخطوبة. وصاحب هذه الشخصية (أو صاحبتها) يمر كثيراً بفترات إكتئاب ويمكن أن تراوده أفكار انتحارية ، وبعضهم يلجأ لتعاطى المخدرات فى محاولة للسيطرة على تقلباته الإنفعالية واضطراب علاقاته الإنسانية واضطراب مساره فى العمل .

٣ - الشخصية السلبية الإعتمادية (ابن أمه - أو بنت أمها) :

هذه الشخصية لا تستطيع اتخاذ قرار أو عمل أى شىء بمفردها بل تحتاج دائماً للآخرين فى كل شىء ، فليست لديها القدرة على المبادرة أو القدرة على

التنفيذ وإنما هى تعمل فقط بتوجيه من الآخرين وأحياناً لا تعمل على الإطلاق وتنتظر من الآخرين العون والمساندة طول الوقت . وهو إن كان شاباً نجده يأتى للخطبة مع أمه وهى تتحدث بالنيابة عنه طول الوقت ، وفى زياراته التالية لا يستطيع البت فى أى شىء دون الرجوع لأمه (أو أبيه أو أخيه الأكبر) ، فلا بد من وجود أحد فى حياته يعتمد عليه ، وإن كانت فتاة نجد أمها تحركها كما تشاء وتسيطر على علاقتها بخطيبها أو زوجها فتتدخل فى كل شىء فى علاقتها . وهذا الشخص فى حالة كونه زوجاً يحتاج من زوجته أن تقوم بكل شىء وتتحمل مسئولية الأسرة ويصبح هو فى خلفية الصورة دائماً وهذا يشكل عبئاً على الزوجة إضافة إلى إحساسها المؤلم بضعف زوجها وسلبيته ، ومع هذا نجد أن هذا الزوج مطلوب جداً من المرأة المسترجلة قوية الشخصية لأنها ترغب أن تكون هى الأقوى فى العلاقة الزوجية .

٤ - الشخصية الإكتئابية (الحزين - المهزوم - اليائس) :

وهو (أو هى) شخصية كئيبة لا ترى فى الحياة إلا الآلام والدموع والبؤس والشقاء والمشاكل ، ويرى نفسه سيئاً والحياة سيئة والمستقبل مظلم . وهذا الشخص نجده دائماً يتحدث عن المصاعب والمشكلات والمعوقات والمآسى ، وهو غير قادر على المبادرة أو المثابرة ، بل ينهزم سريعاً أمام أية مصاعب وييأس بسرعة . وهذه المشاعر الكئيبة اليائسة تنتقل إلى من يتعامل معه فيشعر معه بهذا البؤس واليأس ويعيشان معاً فى جو من الكآبة والهزيمة والتشاؤم . وفى هذا الجو لا نتوقع إنجازات كبيرة ذات قيمة لأن الشخصية الإكتئابية تعيش حالة من العدمية لا تسمح كثيراً بالنجاح والتميز .

٥ - الشخصية النوابية (تقلبات المزاج الدورية) :

هذا الشخص نجده لعدة أيام أو أسابيع (وأحياناً شهور) مرحاً منطلقاً نشيطاً ومليئاً بالحيوية والأفكار ثم يتبع ذلك فترة نجده وقد انقلب حزيناً منطوياً يائساً ومتردداً . وهكذا تستمر حياته بين تقلبات المرح والإكتئاب . وهذه الشخصية منتشرة بين المبدعين والمفكرين ، وهى شخصية ثرية وساحرة ومتعددة الألوان والمستويات ، ولكنها تحتاج من الطرف الآخر جهداً كبيراً لمواكبة هذه التغيرات النوابية من النقيض إلى النقيض .

٦ - الشخصية فصامية الشكل (غريب الأطوار والأفكار) :

هذا الشخص نعرفه من ملابسه الغريبة غير المتوافقة مع المجتمع الذى يعيش فيه حيث تتسم بالغرابة ، وأيضاً أفكاره وكلامه نجد فيه نفس الغرابة فنجده مثلاً يهتم بشىء هامشى ويعتبره قضية محورية (مثل ثقب الأوزون أو مثلث برمودا أو أنواع معينة من الكائنات أو الأطباق الطائرة أو الظواهر الخارقة للعادة) . وسلوكه أيضاً يتسم بالغرابة ولهذا يصفه الناس بأنه غريب الأطوار «لاسع» «مخه ضارب» على الرغم من أنه ليس مجنوناً . ومن السهل التعرف عليه فى فترة الخطوبة من خلال آرائه الغريبة واهتماماته الهامشية وملابسه وكلامه وجلسته . وهذا الشخص يكون أكثر قابلية للإصابة بمرض الفصام ، وهو يميل إلى العزلة حيث يعيش عالما خاصا به يشكله من أفكاره وتخيلاته الذاتية ، ومع هذا لا يفقد صلته تماما بالواقع فهو يتصل به على قدر حاجته الضرورية منه .

● فارق السن :

هناك سؤال يردده كثير من الناس :

ما هو فارق السن المثالى بين الزوج والزوجة ؟

وللإجابة عن هذا السؤال نستخدم نتائج الإحصاءات حول التوافق الزوجى ، فقد وجد أن أفضل فارق فى السن هو أن يكبر الرجل المرأة بـ ٣ - ٥ سنوات ، ولكن حين يزيد هذا الفارق عن ١٠ سنوات تبدأ علامات عدم التوافق فى الظهور ، لأن فارق أكثر من ١٠ سنوات ربما يجعل كلاً من الزوجين ينتمى إلى جيل مختلف تماماً وبالتالى تختلف اهتماماتهما وأفكارهما بشكل كبير ربما يجعل التفاهم والتوافق يمر ببعض الصعوبات ، فالفتاة الصغيرة ترغب فى المرح والإنطلاق والإستكشاف فى حين يميل زوجها العجوز إلى الجدية والهدوء والتأمل والإستقرار ، هذا فضلاً عن الفوارق فى الإحتياجات العاطفية والجنسية .

وقد خطب أبو بكر وعمر رضى الله عنهما فاطمة بنت رسول الله ﷺ فقال: «إنها صغيرة» ، فلما خطبها علىّ رضى الله عنه زوجها إياه . وقد يقول قائل : إن رسول الله ﷺ تزوج السيدة عائشة رضى الله عنها وهى صغيرة وكان يكبرها بكثير، والإجابة هنا أن لرسول الله ﷺ خصوصيته المبنية على كونه رسولاً وأيضاً على خصائصه الشخصية المتفردة ، وقد اتضح ذلك بعد زواجه من السيدة عائشة

حيث كان قادراً على إسعادها بكل الوسائل فكان يسابقها ويلاعبها ويمازحها ويلطف بها وكانت هى غاية فى السعادة بزوجها العظيم رغم فارق السن .

وهذا يجعلنا نقول أن القاعدة العمرية – على الرغم من أهميتها – لها استثناءات فى ظروف بعينها كما سنرى لاحقاً .

• **أنماط الزيجات :**

هناك ثلاثة أنماط رئيسة للزيجات قائمة على فارق السن وعلى الدور الذى يلعبه كل شريك مع الآخر :

١ – **الزوجة الأم :** وهى غالباً أكبر سناً من الزوج وتقوم هى بدور رعايته واحتوائه .

٢ – **الزوجة الصديقة :** هى قريبة فى السن من زوجها ولهذا فالعلاقة بينهما تكون علاقة متكافئة ، أقرب ما تكون إلى علاقة صديقين يرعى كل منهما الآخر بشكل تبادلى .

٣ – **الزوجة الإبنة :** وهى تصغر الزوج بسنوات كثيرة ، ولذلك يتعامل معها كطفلة يدللها ويرعاها ويتجاوز عن أخطائها ، بينما تلعب هى دور الطفلة وتسعد به .

وربما يسأل سائل : ما هو النمط المثالى من بين هذه الأنماط ؟ .. والإجابة هى: أن الزواج مسألة توافق بين الطرفين ، فكلما كان كل طرف يلبى احتياجات الآخر كان التوافق متوقعاً ومن هنا يصعب القول بأن نمطاً محدداً هو النمط المثالى حيث أن لكل زوج وزوجة احتياجات متباينة يبحث عنها فى نمط معين يلبى هذه الاحتياجات ، وإن كانت القاعدة العامة هى أن يكبر الزوج الزوجة ويسبقها فى مراحل النضج النفسى والاجتماعى .

والرسول ﷺ كان له فى حياته هذه الأنماط الثلاثة من الزيجات ، فقد كان له الزوجة الأم ممثلة فى السيدة خديجة رضى الله عنها وكأنما كان يعوض بها حنان الأم الذى افتقده وهو صغير ، وكان وجودها مهما جداً فى هذه الفترة من حياته حيث كان فى حاجة إلى من يحتويه ويرعاه ويسانده خاصة فى المراحل الأولى من الدعوة . وتزوج فى مراحل تالية الزوجة الصديقة متمثلة فى السيدة

حفصة والسيدة زينب بنت جحش ثم كان له نمط الزوجة الإبنة ممثلاً فى السيدة عائشة والتى اقترن بها فى مرحلة من عمره استقرت فيها الدولة والرسالة وأصبح فى وضع يسمح له برعاية واحتواء وتدليل زوجة صغيرة ، وكأنما كان صلى الله عليه وسلم يواكب احتياجات فطرته كما يواكب احتياجات رسالته ، فزيجاته كانت تحقق فى مراحلها وأنماطها المختلفة تلبية لاحياجات فطرته المشروعة وتلبية لاحتياجات الرسالة من مصاهرة وتقوية صلات ورواية حديث ورعاية أسر مات عائلها .

• التكافؤ :

وهو يعنى تقارب الزوجين من حيث السن والمستوى الاجتماعى والثقافى والقيمى والدينى ، ذلك التقارب الذى يجعل التفاهم ممكناً حيث توجد مساحات مشتركة تسمح بدرجة عالية من التواصل بين الطرفين . وكثيراً ما يحاول المحبون القفز فوق قواعد التكافؤ اعتقاداً بأن الحب كفيل بتجاوز الحدود العمرية والاجتماعية والثقافية والدينية ، ولكن بعد الزواج حين تهدأ حرارة الحب تبدأ هذه العوامل فى التكشف شيئاً فشيئاً وينتج عنها عوامل شقاق عديدة .

وكلما توافر للزواج أكبر قدر من عوامل التكافؤ كلما كانت احتمالات نجاحه أعلى . وهذه القاعدة لها استثناءات عديدة فأحيانا يكون هناك عاملاً أو عاملين من عوامل التكافؤ مفقوداً ولكن يعوضه أو يعوضهما عوامل أخرى أكثر قوة وأهمية.

• سوء التوافق المحسوب :

أحياناً نجد زوجين بينهما اختلافات هائلة فى العمر أو فى المستوى الإجتماعى أو الثقافى أو الدينى ، وهذه الإختلافات تنبىء باضطراب التوافق بينهما، ولكننا نجد فى الواقع أنهما متوافقين (أو على الأقل متعايشين رغم ما بينهما من عوامل شقاق) ، والسبب فى ذلك أن كلا منهما يحتاج الآخر على الرغم مما بينهما من سوء توافق ظاهرى ، فمثلاً نجد زوجة حسناء صغيرة السن قد تزوجت رجلاً يكبرها كثيراً فى السن ، فنحن نتوقع لها التعاسة ، ولكنها فى الحقيقة متوافقة لأن المال والحياة المرفهة تعنى الكثير بالنسبة لها وهى لا تستطيع الإستغناء عنها، إضافة إلى أن هذه الزوجة الصغيرة افتقدت فى طفولتها حنان الأب وهى فى حاجة شديدة إلى من يعوضها هذا الحنان لذلك نجدها تنفر من أبناء جيلها وتعتبرهم شباباً

طائشين غير ناضجين وتتوق إلى الزواج من شخص ناضج حتى ولو كان يكبرها بسنوات عديدة . أو أننا نرى زوجة قوية ومسترجلة تقود زوجها وتسيطر عليه ، فنتوقع أنهما غير سعيدين ، ولكن فى الواقع نجد أنهما متوافقين لأن الزوج لديه الرغبة فى أن يحتمى بأحد وأن يرعاه أحد ، فيجد ذلك عند زوجته ، خاصة إذا كان قد حرم حنان الأم فيحتاج إلى أن يلعب دور الطفل مع زوجة تلعب دور الأم . وهناك الكثير من الخيارات التى تبدو شاذة أو غريبة ولكنها فى الحقيقة تحقق هذه الحالة من عدم التوافق المحسوب .

ومن المفارقات أن نجد فتاة عانت من قسوة أبيها واستبداده ومع هذا نجدها عند زواجها قد اختارت زوجاً قاسياً مستبداً وكأنها قد أدمنت العيش تحت السيطرة والقهر فلا تستطيع أن تحيا بغير هذا النمط من الرجال ، ونجدها تفعل ذلك وتتوافق معه على الرغم من شكواها المستمرة من القسوة والإستبداد .

● أهمية أسرة المنشأ :

تلعب أسرة المنشأ دوراً هاماً فى تشكيل شخصية شريك الحياة ، فالشخص الذى عاش فى جو أسرى هادىء ودافىء فى حضن أبوين متحابين متآلفين ومع إخوة وأخوات يتعلم معهما وبهما معنى العيش مع آخرين ، هذا الشخص نتوقع نجاحه أكثر فى الحياة الزوجية لأن نموذج الأسرة بكل أركانها يكون مطبوعاً فى برنامجه العقلى والوجدانى ، فهو أكثر قدرة على أن يحب ويحب ، وأن يعطى ويأخذ وأكثر قدرة على العيش المستقر الدائم مع شريك الحياة . وعلى العكس من ذلك نجد أن الشخص الذى رأى وعاش تجربة انفصال والديه وتفكك الأسرة ، نجده أكثر قدرة على الهجر وعلى الإنفصال عن شريكه ، لأنه تعود على الهجر وتعود على الإستغناء عن الآخر ، ولا يجد صعوبة فى ذلك ، كما أن نموذج الأسرة ليس واضحاً فى عقله ووجدانه .

وقد قام «والتر ترومان» وهو أستاذ لعلم النفس بأحد الجامعات الألمانية بدراسة طبائع الشبان والشابات بناءاً على ترتيبهم أو ترتيبهن فى أسرة المنشأ ومناسبة النماذج المختلفة لبعضها البعض فوجد التالى :

- الفتاة التى تبحث عن قوة الشخصية والثروة عليها أن تركز جهودها فى البحث عن أكبر إخوته فهو (عادة) أكثرهم توفيقاً ونجاحاً و(عادة) أقواهم

شخصية وأقدرهم على فهم الناس وعلى الإنجاز .

- وإذا كانت تبحث عن الحنان فستجده فى قلب شاب له أخوات أصغر منه .
- وإذا كانت تبحث عن زوج ضعيف الشخصية تحركه كيف تشاء ، فإنها تجد هذا فى أصغر الأبناء فى الأسرة فهو قد تعود على تلقى الأوامر والتعليمات ولم يتعود على إصدارها والعروس التى تبحث عن هذا النمط من الأزواج هى (عادة) الأخت الكبرى والتى قد تعودت أن تكون صاحبة الرأى والسلطة .
- والعريس الملائم لأصغر أخواتها هو أكبر إخوته فقد تعود أن يكون الحاكم بأمره، وتعودت هى على تلقى الرعاية وتلقى الأوامر .

• أنماط النساء في التراث العربي :

وقد ورد فى التراث العربى تسميات عديدة للنساء بلغت فى مجموعها حوالى إحدى وسبعين اسما ، وكل اسم يحمل خصائص جسدية أو جسدية ونفسية خاصة ، وهذه التعددية بقدر ما تعطى ثراء المعرفة العربية توضح إلى أى مدى حرص الرجال على معرفة طبائع النساء وأمزجتهن تسهيلاً لإختيار المناسبة منهن لذوق الرجل واحتياجاته وفيما يلى استعراض لهــذه الأنماط (نقلاً عن موقع قهوة كتكوت) :

١ - الربحلة : المرأة إذا كانت ضخمة وفى اعتدال .

٢ - السبحلة : المرأة إذا زادت ضخامتها ولم تقبح .

٣ - الجارية : المرأة إذا كانت طويلة وسبطة .

٤ - الوضيئة : المرأة التى بها مسحة من الجمال .

٥ - العطبول : المرأة الطويلة العنق فى اعتدال وحسن .

٦ - الغانية : المرأة إذا استغنت بجمالها عن الزينة .

٧ - الوسيمة : المرأة إذا كان جسدها ثابتاً كأنها رسمت به .

٨ - القسيمة : المرأة صاحبة الحظ الوافر من الحسن .

٩ - الرعبوبة : المرأة إذا كانت بيضاء اللون رطبة .

١٠ - الزهراء : المرأة التى يميل بياضها إلى صفرة كلون القمر والبدر .

١١ – الدعجاء : المرأة شديدة سواد العين مع سعة المقلة .

١٢ – الشنباء : المرأة رقيقة الأسنان المستوية الحسنة .

١٣ – الخود : المرأة الشابة حسنة الخلق .

١٤ – المولودة : المرأة إذا كانت دقيقة المحاسن .

١٥ – الخرعبة : المرأة حسنة القد .. ولينة العصب .

١٦ – المبتلة : المرأة التى لم يركب لحمها بعضه بعضاً .

١٧ – الهيفاء : المرأة إذا كانت لطيفة البطن .

١٨ – الممشوقة : المرأة لطيفة الخصر مع امتداد القامة .

١٩ – الخديجة : المرأة السمينة الممتلئة الذراعين والساقين .

٢٠ – البرمادة : المرأة السمينة التى ترتج من سمنها .

٢١ – الرقراقة : المرأة التى كأن الماء يجرى فى وجهها .

٢٢ – البضة : المرأة إذا كانت رقيقة الجلد وناعمة البشرة .

٢٣ – النظرة : المرأة إذا رأيت فى وجهها نضرة النعيم .

٢٤ – الوهنانة : المرأة إذا كانت بها فتور عند القيام لسمنها .

٢٥ – البهنانة : المرأة إذا كانت طيبة الريح .

٢٦ – العرهرة : المرأة عظيمة الخلق مع الجمال .

٢٧ – العبقرة : المرأة الناعمة الجميلة .

٢٨ – الغيداء : المرأة إذا كانت متثنية اللين المتعمدة له .

٢٩ – الرشوف : المرأة طيبة الفم .

٣٠ – أنوف : المرأة إذا كانت طيبة ريح اليد .

٣١ – الرصوف : المرأة إذا كانت طيبة الخلوة .

٣٢ – الشموع : المرأة .. اللعوب .. الضحوك .

٣٣ – الفرعاء : المرأة إذا كانت تامة الشعر .

٣٤ – الدخيمة : المرأة إذا كانت منخفضة الصوت .

٣٥ – العروب : المرأة إذا كانت محبة لروجها .. المتحببة إليه .

٣٦ – النوار : المرأة إذا كانت نفورا من الريبة .

٣٧ – القذور : المرأة المتجنبة الأقذار .

٣٨ – الحصان : المرأة العفيفة .

٣٩ – البنون : المرأة كثيرة الولد .

٤٠ – النظور : المرأة قليلة الولادة .

٤١ – المذكار : المرأة التى تلد الذكور فقط .

٤٢ – المأناث : المرأة التى تلد الإناث فقط .

٤٣ – المهاب : المرأة التى تلد مرة ذكر ومرة أنثى .

٤٤ – مقلات : المرأة التى لا يعيش لها ولد .

٤٥ – منجاب : المرأة التى تلد النجباء .

٤٦ – محمقة : المرأة التى تلد الحمقى .

٤٧ – الممكورة : المرأة المطرية الخلق .

٤٨ – اللدينة : المرأة اللينة الناعمة .

٤٩ – المقصد : المرأة التى لا يراها أحد إلا أعجبته .

٥٠ – الخبرنجة : المرأة الجارية الحسنة الخلق فى استواء .

٥١ – الرجراجة : المرأة الدقيقة الجلد .

٥٢ – الرتكة : المرأة الكثيرة اللحم .

٥٣ – الخريدة : المرأة الحبيبة .

٥٤ – الطفلة : المرأة الناعمة الملمس .

٥٥ – العطبولة : المرأة طويلة العنق .

٥٦ – البراقة : المرأة بيضاء الثغر .

٥٧ – الدهثمة : المرأة السهلة .

٥٨ – العانق : المرأة التى لم تتزوج .

٥٩ – الباهرة : المرأة التى تفوق غيرها من النساء فى الجمال .

٦٠ – الهنانه : المرأة الضاحكة .. المتهللة .

٦١ – الغيلم : المرأة الحسناء .. حسنة الخلق .

٦٢ – المتحربة : المرأة حسنة المشية فى خيلاء .

٦٣ – العيطموس : المرأة الفطنة .. الحسناء .

٦٤ – السهلبة : المرأة خفيفة اللحم .

٦٥ – العزيزة : المرأة الغافلة عن الشر .

٦٦ – الرائعة : المرأة التى تسر كل من ينظر إليها .

٦٧ – البلهاء : المرأة الكريمة .

٦٨ – الفيصاء : المرأة الطويلة العنق .

٦٩ – المجدولة : المرأة الممشوقة .

٧٠ – السرعوفة : المرأة الناعمة الطويلة .

٧١ – الشموس : المرأة التى لا تطمع الرجال فى نفسها .

• أنماط الإختيار الزواجى :

وفيما يلى أهم أنماط الإختيار التى يتبعها الناس وليس بالضرورة أن يلتزم المختارون أحد هذه الأنماط منفرداً بل قد يختار الشخص بأكثر من نمط ، وكلما تعددت وسائل الإختيار وأنماطه كلما كان أقرب إلى التوازن خاصة إذا كان ملتزماً بالأنماط الصحية فى الاختيار .

١ – **العاطفى :** وفيه يكون الإختيار قائماً على عاطفة حب قوية لا تخضع للعقل ولا للمنطق والشخص هنا يعتقد أن الحب – وحده – كفيل بحل كل المشاكل وكفيل ببناء حياة زوجية سعيدة وبالتالى يكون غير قادر على سماع أو تفهم نصائح الآخرين له ، ويكون شديد العناد فى الدفاع عن اختياره على الرغم من وجود عقبات منطقية كثيرة تؤكد عدم التوافق فى الزواج وكلما زادت محاولات اقناع هذا الشخص (رجلاً كان أو إمرأة) كلما ازداد إصراراً وعناداً ، ولا يوجد حل فى هذه الحالة غير ترك الشخص يخوض التجربة بنفسه بحيث يسمح له بالخطبة (وينصح فى هذه الأحوال بإطالة فترة التعارف أو الخطبة) ثم تتكشف له عيوب الطرف الآخر إلى أن يعانى منها ، وهنا فقط يمكن أن يتراجع .

٢ – **العقلانى :** وهو يقوم على حسابات منطقية لخصائص الطرف الآخر ، وبالتالى يخلو من الجوانب العاطفية .

٣ – **الجسدى :** ويقوم على الإعجاب بالمواصفات الشكلية للطرف الأخر مثل جمال الوجه أو جمال الجسد .

٤ – **المصلحى :** وهو جواز يهدف إلى تحقيق مصلحة مادية أو اجتماعية أو وظيفية من خلال الإقتران بالطرف الأخر . وهذا الإختيار يسقط تماماً إذا يئس صاحبه من تحقيق مصلحته أو إذا استنفذ الطرف الأخر أغراضه.

٥ – **الهروبى :** وفى هذا النمط نجد الفتاة مثلاً تقبل أى طارق لبابها هرباً من قسوة أبيها أو سوء معاملة زوجة أبيها أو أخيها الأكبر ، ولذلك لاتفكر كثيراً فى خصائص الشخص المتقدم لها بقدر ما تفكر فى الهروب من واقعها المؤلم .

٦ – **الإجتماعى :** وهذا الإختيار يقوم على أساس رؤية المحيطين بالطرفين من أهل وأصدقاء حيث يرون أن هذا الشاب مناسب لهذه الفتاة فيبدأون فى التوفيق بينهما حتى يتم الزواج . وهو زواج قائم على أسس التوافق الإجتماعى المتعارف عليها بين الناس ولا يوجد دور إيجابى للطرفين الشريكين فيه غير القبول أو الرفض لما يفترضه الآخرون .

٧ – **العائلى :** وهو زواج بقصد لم الشمل العائلى أو اتباع تقاليد معينة مثل أن يتزوج الشاب إبنة عمه أو ابنة خاله ، أو أن يتزوج الشخص من قبيلته دون القبائل الأخرى .

٨ – **الدينى :** وهو اختيار يتم بناءاً على اعتبارات دينية أو المنتمية لنفس طائفته أو جماعته التى ينتسب إليها . وهذا الإختيار يؤيده حديث رسول الله ﷺ : «إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه ، إلا تفعلوا تكن فتنة فى الأرض وفساد عريض» (أخرجه الترمذى وحسنه وابن ماجه) .

٩ – **العشوائى :** فى هذه الحالة نجد الفتاة مثلاً قد فاتها قطار الزواج لذلك تقبل أى زيجة حتى لا تطول عنوستها .

١٠ – **المتكامل (متعدد الأبعاد) :** وفيه يراعى الشخص عوامل متعددة لنجاح الزواج حيث يشتمل على الجانب العاطفى والجانب العقلى والجانب الجسدى والجانب الإجتماعى والجانب الدينى ... إلخ . وهذا هو أفضل أنماط الإختيار حيث يقوم الزواج على أعمدة متعددة .

وبعض الناس يقولون أن عامل الدين هو العامل الوحيد الذى يجب أن يقوم عليه الزواج وذلك مصداقاً لحديث رسول الله ﷺ الذى رواه البخارى ومسلم : «تنكح المرأة لأربع : لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها فاظفر بذات الدين تربت يداك» . وهذا الحديث الشريف أعطى أهمية أكبر لذات الدين ، فارتباط المرأة (أو الرجل) بدين يعنى ارتباطها بالله وتقديسها له ، وينتج عن هذا التقديس احترام لإنسانية الإنسان وكرامته لأنه أكرم مخلوقات الله ، واحترام للحياة والحفاظ عليها لأنها نعمة من الله تعالى ، وبالتالى تبنى الحياة الزوجية على مفهوم القداسة ومفهوم الإحترام ومفهوم الكرامة ومفهوم السكن ومفهوم المودة والرحمة ، وكل هذه المفاهيم عوامل نجاح للحياة الزوجية ، أما من تسقط هذه الإعتبارات من الحياة الزوجية فالحياة معها تكون فى غاية الصعوبة .

ومع هذا لانغفل بقية الجوانب والتى ذكرها الرسول ﷺ فى أحاديث أخرى فقال ﷺ «خير النساء من إذا نظرت إليها سرتك وإذا أمرتها أطاعتك وإذا أقسمت عليها أبرتك وإذا غبت عنها حفظتك فى نفسها ومالك ، (رواه النسائى وغيره بسند صحيح) . ونلحظ أن هذا الحديث بدأ بالمنظر السار للمرأة ثم أكمل ببقية الصفات السلوكية .

وقد خطب المغيرة بن شعبة إمرأة فأخبر رسول ﷺ فقال له : «أذهب فانظر إليها فإنه أحرى أن يؤدم بينكما» . والنظر هنا يختص بالناحية الجمالية وناحية القبول والإرتياح الشخصى والتآلف الروحى .

وقد بعث الرسول ﷺ أم سليم إلى إمرأة فقال : « انظرى إلى عرقوبها وشمى معاطفها» وفى رواية «شمى عوارضها» (رواه أحمد والحاكم والطبرانى والبيهقى) .

ولما علم الرسول ﷺ بزواج جابر بن عبد الله من إمرأة ثيب قال له : «هلا بكراً تلاعبها وتلاعبك» .

من كل هذه الأحاديث نفهم أن الرسول ﷺ قد جعل عامل الدين والأخلاق عاملاً مهماًجداً ومؤثراً فى الإختيار ومع ذلك لم يسقط العوامل الأخرى التى يقوم عليها الزواج بما فى ذلك العوامل الجسدية .

- **الإنجذاب السريع لبعض الأشخاص (الحب من أول نظرة) :**

يرجع ذلك إلى الإحتمالات التالية منفردة أو مجتمعة :

١ -الخبرات المبكرة فى الحياة ، حيث ارتبطت فى أذهاننا صور بعض الأشخاص الذى ربطتنا بهم دكريات سارة أو قاموا برعايتنا ، لذلك حين نقابل أحداً يشترك فى بعض صفاته مع أولئك الذين أحببناهم فإننا نشعر ناحيته بالإنجذاب ، وهذا الشعور يكون زائفاً فى كثير من الأحيان فليس بالضرورة أن يحمل الشخص الجديد كل صفات المحبوب القديم بل ربما يتناقض معه أحياناً رغم اشتراكهما فى بعض الصفات الظاهرة .

٢ - قد يكون الإنجذاب سريعاً وخاطفاً ولكنه قام على أساس اكتشاف صفة هامة وعميقة فى المحبوب ، وهذه الصفة لها أهمية كبيرة لدى المحب وهو يبحث عنها من زمن وحين يجدها ينجذب إليها وقد تكون شخصية المحبوب محققة لذلك التوقع وقد لا تكون كذلك .

وهذه هى أهمية اللقاء الأول والذى يحدث فيه ارتياح وقبول وألفة أو العكس بناءاً على البرمجة العقلية السابقة والصور الذهنية المخزونة فى النفس . واللقاءات التالية إما أنها تؤكد هذا اللقاء الأول أو تعدله أو تلغيه .

- **الحب والعناد :**

حين يستحكم الحب من شخص فإنه يكون فى غاية العناد فلا يستطيع سماع نصيحة من أحد ولا حتى سماع عقله ، فهو يريد أن يعيش حالة الحب فى صفاء حتى ولو كان مخدوعاً ، فلذة الحب لديه تفوق أى اعتبارات منطقية ، وكلما زادت مواجهة هذا المحب كلما زاد إصراره ، ولذلك من الأفضل أن يترك دون ضغوط ليرى بنفسه من خلال المعايشة الحقيقية (خطوبة مثلاً) أن فى محبوبه عيوباً لم يكن يدركها فى حالة سكره وعناده ، وبالتالى يستطيع هو تغيير رأيه بنفسه ، أى أننا ننقل المسئولية إليه (أو إليها) حتى يفيق من سكرة الحب ويخرج من دائرة العناد . وهذا الموقف نقابله كثيراً لدى الشباب حيث يصر أحدهم على شخص معين بناءاً على عاطفة حب قوية وجارفة ولا يستطيع رؤية أى شىء آخر ، وتفشل كل المحاولات لإقناعه (أو إقناعها) ، وكلما زادت محاولات الإقناع كلما زاد العناد ، ويصبح الأمر صراع إرادات تختفى خلفه عيوب المحبوب وتضعف بصيرة الحبيب

إلى أقصى درجة ، والحل الأمثل فى مثل هذه الحالات هو الكف عن محاولات الإقناع (وهذا لايعنى عدم إبداء النصيحة الخالصة للطرف المخدوع) ، وترك الطرف المخدوع والمستلب (تحت وهم الحب) يخوض التجربة بنفسه (أو بنفسها) من خلال إعلان الأهل قبولهم للأمر - رغم معرفتهم بآثاره السلبية - وهنا ومن هذه النقطة تبدأ الحقائق تتكشف رويداً رويداً أمام الطرفين فى فترة التعارف أو مقدمات الخطوبة أو فى فترة الخطوبة ذاتها ، وفى أغلب الأحوال يراجع الطرف المخدوع نفسه كلياً أو جزئياً وربما تراجع عن هذا الأمر . وفى حالة عدم التراجع فالأفضل أن يقبلوا هذا الأمر الواقع بعد إبداء النصيحة اللازمة وليتحمل الطرف المصر على ذلك مسئوليته ، وفى هذه الحالة سوف تكون هناك خسائر ولكنها ستكون أقل بكثير من اتخاذ الأهل موقف عناد مقابل .

• الإحتياج أساس مهم للعلاقة الزوجية :

والإحتياج هنا كلمة شاملة لكل أنواع الإحتياج الجسدى والعاطفى والعقلى والإجتماعى والروحى . ولذلك فالذين لايحتاجون لا ينجحون فى زواجهم ، فالأنانى يفشل والبخيل يفشل والنرجسى يفشل والمصلحى يفشل لأنهم لا يشعرون بالإحتياج الدائم لطرف آخر ، أو أن احتياجاتهم سطحية نفعية مؤقتة .

• أصحاب التجارب السابقة :

هناك اعتقاد بأن صاحب التجربة السابقة فى الزواج (أو صاحبتها) يكون أقرب للنجاح فى علاقته الزوجية نظراً لخبرته ودرايته ، ولكن هذا غير صحيح ، فالزواج علاقة ثنائية شديدة الخصوصية فى كل مرة ، ونتائج الخبرة السابقة لا يصلح تطبيقها مع الشريك الحالى لأن كل إنسان له احتياجاته الخاصة به ، بل على العكس قد تكون الخبرة السابقة عائقاً فى التواصل مع الشريك الحالى حيث يعتقد صاحب الخبرة أن عوامل النجاح أو الفشل فى التجربة السابقة يمكن تعميمها فى العلاقة الحالية وهذا غير صحيح ، وربما يحمل صاحب الخبرة مشاعر سلبية من الطرف السابق يسقطها على الطرف الحالى دون ذنب وربما هذا يجعلنا نفهم حديث رسول ﷺ حين علم بزواج جابر بن عبد الله من إمرأة ثيب فقال له : «هلا بكراً تلاعبها وتلاعبك» ، فالزوجان اللذان يبدآن حياتهما كصفحة بيضاء أقرب للتوافق من زوجين يحمل أحدهما أو كليهما ميراث سابق ربما يعوق التوافق الزوجى

ويشوش على الموجات الجديدة .

وأخيراً هذه كانت علامات على الطريق يسترشد بها المقدمون على الزواج أو آبائهم وأمهاتهم أخذاً بالأسباب الممكنة ، ولكن فى النهاية نسأل الله التوفيق لشريك يرعى الله فى شركيته وينطبق عليه ما ورد على لسان الحسن رضى الله عنه حين سأله رجل : إن لى بنتاً ، فمن ترى أن أزوجها له ؟ قال : «زوجها لمن يتقى الله ، فإن أحبها أكرمها ، وإن أبغضها لم يظلمها» .

(٣)

الفصـــل الثالث

العلاقة الحميمة

بين الجسد والروح

العلاقة الحميمة بين الجسد والروح

مقدمة:

العلاقة الزوجية هى علاقة خاصة ، علاقة دافئة ، علاقة جميمة بين زوجين .. هى علاقة تبدأ باسم الله وبكامة الله ، يباركها أهل السماء والأرض ويفرح بها الكون .. علاقة مقدسة ، لأنها علاقة بناء .. علاقة مليئة بأجمل مشاعر وأعلى درجات من اللذة التى خلقها الله ، فهى علاقة بناء المشاعر والحب فى الحياة، وهى علاقة ينتج عنها بعد ذلك قدوم طفل أو طفلة إلى الحياة ، أى علاقة بناء إنسان جديد تعمر به الحياة .

ولذلك فليس مصادفة أن عقود الزواج فى كل الحضارات والثقافات تتم بواسطة رموز الدين وبصيغ تضفى عليها معنى القداسة والعهود التى يجب احترامها، وتتم فى كثير من الأحيان فى دور العبادة ، وهذا يعطى معنى هاماً وهو أن علاقة الزواج ليست مجرد علاقة ثنائية بين رجل وإمرأة وإنما هى علاقة يرعاها الله فى الأساس ولا تتم فى شكلها الصحيح إلا بكلمته . هذا المعنى شديد الأهمية لكى تتم بقية خطوات الحياة الزوجية بشكل صحيح ، ولكى يصبح الحب بين الزوجين والقرب بينهما من الأشياء ذات القيمة العليا فى الحياة وبالتالى تأخذ العلاقة الحميمة بينهما أبعادا رائعة أكثر من كونها لقاء جسدين ، فهى علاقة جسدية ممتعة لأقصى ما تكون درجات المتعة (فى حالة ممارستها بشكل صحيح) ولكنها لا تتوقف عند حدود الجسد ، وإنما هى علاقة لها إمتدادات عاطفية وإنسانية وروحية هائلة ، لأنها كما قلنا - علاقة حميمة توضع فيها بذرة الحب وتوضع فيها بذرة الإنسان .

والجنس هو ممارسة للحب (Making love) وليس حركات ميكانيكية تؤدى ، وبالتالى فالتداخل بينه وبين أرق المشاعر الإنسانية قائم طول الوقت (أو هكذا يجب أن يكون) ، وحين ينفصل عن هذه المشاعر تفقد العلاقة الجنسية أبعادها الوجدانية والروحية والإنسانية وحينئذ يأتى أحد الزوجين (أو كليهما) إلى العيادة

النفسية يعانى ، وقد تكون المعاناة صريحة أو تكون (وهذا هو الأغلب) متسترة خلف أشياء أخرى مثل آلام جسمانية أو أعراض قلق أو أكتئاب ، أو مشكلات اجتماعية ليست لها قيمة ، وفى الحقيقة يكون عدم التوافق الجنسى رابضاً خلف كل هذا .

الحب والجنس في العلاقة الزوجية :

كان فرويد يرى أنه لاشيء اسمه الحب وإنما هو الجنس ، وبالتالى حاول أن يمسح من تاريخ البشرية شيئاً اسمه الحب على اعتبار أنه وهم أو هو وسيلة فقط للوصول إلى الجنس وأن كل الغزل والأشعار والفنون ما هى إلا مقدمات للجنس ، أى أن الجنس هو الأصل والحب هو الفرع . وقد كان وراء هـذا الرأى وغيره موجات من الإنفجار والإحلال الجنسى بكل أنواعه ، فهل ياترى كان هذا الكلام صحيحاً ، وما مدى صحته بشكل خاص فى العلاقة الحميمة بين الزوجين ؟

دون الدخول فى تنظيرات معقدة أو محاولات فلسفية نحاول أن نرى مساحة كل من الحب والجنس فى الوعى الإنسانى وارتباطات كل منهما .

الجنس (فى حالة انفصاله عن الحب) فعل جسدى محدود زماناً ومكاناً ولذة، أما الحب فهو إحساس شامل ممتد فى النفس بكل أبعادها وفى الجسد بكل أجزائه ، وهو لا يتوقف عند حدود النفس والجسد بل يسرى فى الكون فيشيع نوراً عظيماً .

الجنس حالة مؤقتة تنتهى بمجرد إفراغ الشهوة ، أما الحب فهو حالة دائمة تبدأ قبل إفراغ الشهوة وتستمر بعدها ، فالشهوة تعيش عدة دقائق والحب يعيش للأبد.

والرغبة الجنسية بين الزوجين قد تذبل أو تموت فى حالة المرض أو الشيخوخة ، ولكن الحب لا يتأثر كثيراً بتلك العوارض فى حالة كونه حباً أصيلاً .

الحب غاية والجنس وسيلة .

الحب شعور مقدس والجنس (فى حالة انفصاله عن الحب) ليس مقدساً .

الحب يخلق الرغبة فى الاقتراب الجميل والتلامس الرقيق والتلاقى المشروع تحت مظلة السماء ويأتى الجنس كتعبير عن أقصى درجات القرب .

المحبون ليسوا متعجلين على الجنس كهدف .. وإنما يصلون إليه كتطور

طبيعى لمشاعرهم الفياضة وبالتالى حين يصلون إليه يمارسونه بكل خلجات أجسادهم وبكل جنبات أرواحهم ، وحين تحدث الشهوة يهتز لها الجسد كما تهتز لها الروح .

الجنس فى كنف الحب له طعم آخر مختلف تراه فى نظرة الرغبة الودودة قبله وأثناءه وتراه فى نظرة الشكر والإمتنان ولمسات الود من بعده .

الحب هو إلتقاء إنسان (بكل أبعاده) بإنسان آخر (بكل أبعاده) ... رحلة من ذات لذات .. عبور للحواجز التى تفصل بين البشر .. أما الجنس (المجرد من الحب) فهو التقاء جسد محدود بجسد محدود ، وأحياناً لايكون التقاء جسد بجسد بل التقاء عضو جسدى بعضو جسدى أخر .

وفى ظل الحب يتجاوز الجنس كثيراً من التفاصيل فتصبح وسامة الرجل أو فحولته غير ذات أهمية ، وتصبح جمال وجه المرأة أو نضارة جسدها شيئاً ثانوياً .. الأهم هنا هو الرغبة فى الاقتراب والالتقاء والذوبان .

حين يلتقى أثنان فى علاقة غير مشروعة ومنزوعة الحب فإنهما يكرهان بعضهما ، وربما يكرهان أنفسهما بعد الإنتهاء من هذه العلاقة الآثمة ويحاول كل منهما الابتعاد عن الآخر والتخلص منه كأنه وصمة .. أما فى حالة اللقاء المشروع فى كنف الحب فإن مشاعر المودة والرضا والإمتنان تسرى فى المكان وتحيط الطرفين بجو من البهجة السامية .

فى وجود الحب الحقيقى وفى ظل العلاقة الزوجية المشروعة لا يصبح لعدد مرات الجماع أو أوضاعه أو طول مدته أو جمال المرأة أو قدرة الرجل ، لا يصبح لهذه الأشياء الأهمية القصوى ، فهى أشياء ثانوية فى هذه الحالة ، أما حين يغيب الحب تبرز هذه الأشياء كمشكلات ملحة يشكو منها الزوجان مر الشكوى ، أو يتفنن فيها ممارسى الجنس للجنس فيقرأون الكتب الجنسية ، ويتصفحون المجلات ، ويشاهدون المواقع الجنسية بحثاً عن اللذة الجسدية الخالصة ، ومع ذلك فهم لا يرتوون ولا يشعرون بالرضا أو السعادة ، لأن هذه المشاعر من صفات الروح ، وهم قد جردوا الجنس من روحه .. وروح الجنس هو الحب المقدس السامى .. فالباحثين عن الجنس للجنس أشبه بمن يشرب من ماء البحر .

وفى وجود الحب يسعى كل طرف لإرضاء الآخر بجانب إرضاء نفسه أثناء العلاقة الجنسية ، بل إن رضا أحد الطرفين أحياناً يأتى من رضا الطرف الأخر وسعادته، فبعض النساء مثلاً لا يصلن للنشوة الجنسية (الرعشة أو الإرجاز) ولكن الزوجة فى هذه الحالة تسعد برؤية زوجها وقد وصل إلى هذه الحالة وتكتفى بذلك وكأنها تشعر بالفخر والثقة أنها أوصلته إلى هذه الحالة كما تشعر بالسعادة والرضا أنها أسعدته وأرضته ويشعر هو أيضاً بذلك .. أما فى غياب الحب فتتحول العلاقة الجنسية إلى استعرض جنسى بين الطرفين فتتزين المرأة وتتفنن فى إظهار مفاتنها لتسعد هى بذلك وترى قدرتها على سلب عقل الرجل وربما لا تشعر هى بأى مشاعر جنسية أو عاطفية فهى تقوم بدور الإغراء والغراية فقط ... وأيضاً الرجل نجده يهتم بإستعراض قدرته فقط أمام المرأة ، وإذا لم تسعفه قدرته الذاتية استعان بالمنشطات لكى يرفع رأسه فخراً ويعلن تفوقه الذكورى دونما اهتمام إذا ما كانت هذه الأشياء مطلباً للمرأة أو إسعاداً لها أم لا ، المهم أن يشعر هو بذاته .

فى وجود الحب لايؤثر شيب الشعر ولا تجاعيد الوجه ولا ترهلات الجسم ، فلقد رأيت من خلال مهنة العلاج النفسى أزواجاً فى الثمانيات من عمرهم يشعرون بإشباع عاطفى وجنسى فى علاقتهما حتى ولو فشلا فى إقامة علاقة كاملة ، فى حين أن هناك فتيات فى ريعان الشباب يتمتعن بجمال صارخ ولكنهن يعجزن عن الاشباع الجنسى لهن أو لغيرهن على الرغم من علاقاتهن المتعددة ، لأن تلك العلاقات تخلو من الحب الحقيقى والعميق اللازم للإشباع . فالجنس لدى المحبين نوع من التواصل الوجدانى والجسدى ، وبالتالى فهو يحدث بصور كثيرة ويؤدى إلى حالة من الإشباع والرضا ، فقد حكى لى أحد المسنين (حوالى ٨٠ سنة) بأن متعته الجسدية والعاطفية تتحقق حين ينام فى السرير بجوار زوجته (٧٥ سنة) فتلمس ساقه ساقها لا أكثر ، فالإشباع هنا ليس إشباعاً فسيولوجياً فقط وإنما هو نوع من الإرتواء النفسى يتبعه إشباع فسيولوجى أو حتى لا يتبعه فى بعض الأحيان فيكون الإرتواء النفسى كافياً خاصة حين يتعذر الإشباع الفسيولوجى بسبب السن أو المرض .

وهذا المستوى من الوعى الإنسانى والوجدانى ومن الثراء فى وسائل التواصل والتعبير يحمى الرجل والمرأة من مخاوف الكبر والشيخوخة لأنه يعطى الفرصة

للإستمرار حتى اللحظات الأخيرة من العمر فى حالة التوصل الودود المحب ، بل ربما لا نبالغ إذا قلنا أن الزوجين المحبين ذوى الوعى الممتد يشعران بأن علاقتهما ممتدة حتى بعد الموت فهما سليتقيان حتماً فى العالم الآخر ليواصلا ما بدآه فى الدنيا من علاقة حميمة فى جنة الله فى الآخرة ، وهذا هو أرقى مستويات الوعى الإنسانى وأرقى مستويات العلاقة الحميمة .

التوافق النفسي الجنسي :

هو يعنى أن كلا من الشخصين المتوافقين يستوفى حاجاته من الآخر ويشبعه وبالتالى يسعد الطرفان باستمرار العلاقة .

والتوافق فى العلاقة الزوجية شيء مهم جداً لأن هناك حاجات لا يمكن أن تلبى إلا من خلال هذه العلاقة ومنها الإشباع العاطفى والجنسى ، وتستطيع أن تلمح علامات التوافق على زوجين محبين بسهولة ، فترى علامات الراحة والشبع بادية عليهما فى صورة نضرة فى الوجه وراحة تبدو فى الملامح ، وإحساس بالأمان والبهجة ونجاح فى البيت والعمل والحياة .

إذن التوافق نعمة من الله يمنحها للأزواج الأوفياء المخلصين الذين يمنحون حبهم ورعايتهم لروجاتهم أو لأزواجهم .

والتوافق تظهر بوادره منذ لحظات التعارف الأولى فيشعر كل طرف بالراحة والسعادة فى وجود الآخر ، ويسعى كل طرف لتلبية احتياجات شريكه ، ويشعر كل منهما أنه لا يحتاج أى شيء من طرف آخر ليكمل به نقصاً عنده ، وتحدث حالة من التناغم بين الطرفين وكأنهما موجتان التقتا وكونتا لحناً رائعاً ، وحين يستقر التوافق بين الزوجين ويتأكد نجد أن كلا منهما لا يجد نفسه إلا مع الآخر ، فلا يمكن أن تتحرك مشاعره أو تتحرك ميوله الجنسية إلا مع شريك حياته ، فهو بالتالى لا يستطيع إلا أن يكون وافياً ومخلصاً لشريكه ، أو بمعنى آخر هى حالة من الإخلاص اللاإرادى لأنه لا يقدر على الخيانة حتى لو أتيحت له فرصتها . ولو قدر أن أحد هذين الزوجين المتوافقين ترك الآخر بسبب الموت فإن الطرف المتبقى منهم لا يستطيع إقامة علاقة زوجية جديدة مع آخر لأن موجته انضبطت مع موجة شريكه ولا يستطيع (أو لا تستطيع) تغييرها مع آخر . وهذا يفسر لنا عزوف

زوجات أو أزواج عن الزواج بعد موت شريك الحياة رغم كونهم صغار السن .

والتوافق لا يتطلب أن يتشابه الزوجين أو يتطابقا ، ولكنه يتطلب كما قلنا قدرة كل طرف على تلبية احتياجات الآخرواشباعها على الرغم من اختلافهما ، فهما متكاملين أكثر منهما متشابهين .

والسكن والمودة والرحمة هم الأضلاع الثلاثة للتوافق الزوجى ، فالسكن يعنى الطمأنينة والهدوء والراحة فى كنف الطرف الآخر ، والمودة تعنى الحب والقرب الجميل والرعاية الصادقة المخلصة وهى (أى المودة) أقرب ما تكون فى حالة الرضا، والرحمة تعنى الرفق بالطرف الآخر ومسامحته ونسيان إساءته والإحسان إليه وهى أقرب ما تكون فى حالة الغضب أو عدم الرضا .

وفترة الخطوبة مهمة جداً فى اختبار مدى قدرة الطرفين على التوافق ، وهى مهمة لزرع شجرة المحبة ورعايتها حتى إذا تم الزواج كانت هذه الشجرة التى اشتد عودها قادرة على تحمل أعاصير مسئوليات ومشكلات ما بعد الزواج ، أما إذا أجلنا زراعة هذه الشجرة لما بعد الزواج فربما لا تستطيع الصمود للرياح التى تهب على الزوجين وهما يخوضان غمار الحياة اليومية بمشكلاتها وضغوطها .

والتوافق الزوجى ليست له شروط صارمة أو شديدة التحديد ، فهو يحدث بين أنماط مختلفة من البشر ، يختلفون فى الأعمار والثقافات والميول ، ولكن هناك عوامل ربما تنبىء باحتمالات أكثر للتوافق ومنها :

١ - **سن الزوجين :** فيستحب أن يكون الزوج أكبر سناً من ٣ - ٥ سنوات ، ولا يستحب أن يزيد الفرق عن ١٠ سنوات . ومع هذا هناك أزواج خرجوا عن هذه القاعدة وتوافقوا . ويراعى هنا مسألة الصلاحية العمرية للمرأة حيث إذا فقدت المرأة قدرتها البيولوجية فى سن معين على تلبية احتياج الزوج الذى ما يزال صغيراً فإن مشكلة اختلاف الإحتياجات ربما تنشأ وتهدد التوافق .

٢ - **التكافؤ الإجتماعى :** فكلما كان الزوجان من طبقات اجتماعية متقاربة كلما كان ذلك أدعى للتوافق . وهناك استثناءات أيضاً لهذه القاعدة .

٣ - **التقارب الفكرى والثقافى والدينى :** حيث لا تتعارض كثيراً أفكار

وثقافات وانتماءات الطرفين .

وكان يعتقد أن الخبرة الجنسية والعاطفية السابقة لأحد الزوجين تجعله أكثر قدرة على التوافق مع شريكه ، ولكن ثبت أن هذا غير صحيح ، فالشخص صاحب العلاقات العاطفية أو الجنسية قبل الزواج كثيراً ما يفشل فى التوافق مع زوجته (أو زوجها) ، لأن التوافق حالة شخصية تماماً تتصل بالشريك العاطفى والجنسى الحالى، وكثيراً ما تكون الخبرة السابقة سبباً للفشل لأن صاحب الخبرة يتمسك بنمط نجاحه مع الطرف السابق أو يكون متأثراً بعوامل فشله السابقة .

والتوافق الجنسى يعتبر من أهم أركان الزواج السعيد ، فالنجاح فى العلاقة الجنسية يعتبر ترمومتر للعلاقة الزوجية لأنه يعكس النجاح فى علاقات أخرى مثل العلاقة العاطفية والعلاقة الاجتماعية والتوافق العقلى والثقافى والرضا المادى .

والتوافق الجنسى قد يحدث مع بداية الزواج وقد يتأخر بعض الوقت لعدة شهور وأحياناً سنوات ، وهو يعنى الإنسجام بين احتياجات الطرفين وقدرة كل منها على تلبية احتياجات الآخر وإشباعها فى صورة طيبة ، فهما متوافقان فى معدل الممارسة ومتوافقان فى زمن الممارسة ومتوافقان فى طقوسها وراضيان بكل ذلك .

أما إذا كان هناك إختلاف شديد فى ذلك كأن يكون لدى أحد الطرفين شراهة ولدى الطرف الآخر عزوفاً أو بروداً فإن ذلك يتسبب فى مشكلات كثيرة حيث تؤثر هذه التناقضات فى الإحتياجات على العلاقة الزوجية برمتها . وبعض الأزواج يسألون عن عدد مرات الجماع المناسبة ، ولا توجد إجابة محددة لذلك ولكن العدد هو ما يرتضيه الطرفان ويقدران عليه . وقد يكون لأحد الطرفين مطالب فى العلاقة لا يقبلها الطرف الآخر بناءاً على اعتبارات دينية (كالإتيان فى الدبر) أو اعتبارات شخصية (كالجنس الفموى) أو أى اعتبارات أخرى ، وهنا يحدث الشقاق ، وكثيراً ما يأتى الزوجان إلى العيادة النفسية بأعراض كثيرة وشكاوى متعددة ولكن تكون المشكلة الأصلية هى عدم التوافق الجنسى بينهما ، لأنه لو حدث التوافق فإن كل منهما يغفر خطايا الآخر ويتقبلها .

وقد يأتى عدم التوافق نتيجة لاختلاف الطباع الشخصية ، كأن تكون المرأة قوية ومسترجلة ، والرجل ضعيف وسلبى ، وفى هذا الوضع المقلوب يستحيل التوافق الجنسى أو العاطفى ، ومع هذا يمكن أن يستمرا فى علاقتهما الزوجية نظراً

لاعتبارات أخرى ، وهذا الوضع نسميه (سوء التوافق المحسوب) فعلى الرغم من تلك المشاكل بينهما إلا أن هناك أشياء تجمعهما ، قد تكون احتياجات مادية أو اجتماعية أو غيرها .

وقد يكون عدم التوافق نتيجة إصابة الزوج بالضعف الجنسى (العنة) أو اصابة الزوجة بالبرود الجنسى ، وهذه اضطرابات تحتاج للمساعدة العلاجية ، ولكن المشكلة فى مجتمعنا أن الناس تخجل من عرض هذه المشكلات على متخصصين ، وتظل المشكلة تستفحل وتفرز مشكلات أخرى حتى يصل الطرفان إلى الطلاق.

مراحل النشاط الجنسى :

يمكن إيجاز مراحل النشاط الجنسى كالتالى :

١ – الرغبة .

٢ – الإثارة .

٣ – النشوة الجنسية (رعشة الجماع – الإرجاز – الذروة) .

٤ – ما بعد النشوة .

ولنأخذ كل منها بشىء من التفصيل لمعرفة أسرارها واضطراباتها .

أولاً : الرغبة

هى المرحلة الأولى فى مراحل العملية الجنسية ، وهناك تساؤلات هامة تدور حول نشأة الرغبة ومسارها :

هل تأتى الرغبة من الداخل أم من الخارج ؟

هل يشعر الإنسان بالرغبة تحت تأثير هرمونات الذكورة أو الأنوثة ، أو تحت تأثيرات تخيلات جنسية ثم يتوجه بتلك الرغبة وتلك التخيلات إلى الخارج فيستقبل الآخرين أو الأخريات فى صورة مثيرة لأنه هو الذى أسقط عليهم الإثارة من داخله؟ أم أن مصادر الإثارة فى الخارج هى التى توقظ مراكز الإثارة فى الداخل ؟

فى الحقيقة أن الأمر لا يمكن رؤيته بطريقة هل .... أم .... كما ذكرنا ، فالرغبة الجنسية هى نتاج تفاعل بين الداخل الملىء بالرغبة الباحثة عن الإشباع

والخارج الملىء بعوامل الإثارة المنشطة . إذن لكى تكون هناك رغبة جنسية قوية سيتوجب علينا الإهتمام بالداخل والخارج .

أولاً : الداخل ويمثله التركيب الفسيولوجى والنفسى للروجين ، وذلك بأن يكونا فى حالة صحية جيدة وفى نفسية جيدة ، وفى حالة ارتياح واسترخاء .

ثانياً : الخارج ويمثله مظهر كلا الزوجين من شكل الوجه وتناسق الجسم ورشاقته ونوع الملابس والإكسسوارات والعطور ، والمكان المحيط بهما وما يتمتع به من عوامل الراحة والأمان وإثارة المشاعر .

وكما أننا عند تناولنا الطعام نبدأ بتقديم السلطات والمخللات كعوامل منشطة للشهية ، فإننا فى موضوع العلاقة الحميمة نهتم بالمشهيات من ملابس مثيرة وعطور مؤثرة وجو رومانسى ومشاعر دافئة وغيرها من المثيرات لكى تستيقظ الرغبة وتتصاعد فتدفع الكيانين الإنسانيين للإقتراب فالالتحام فالذوبان .

إذن الرغبة هى طاقة الاقتراب والإلتحام والذوبان فكلما زادت سهلت هذه العمليات أما حين تكون فاترة وضعيفة فإن هذه العمليات لا تحدث أساساً أو تحدث بشكل فاتر وضعيف .

ومثيرات الرغبة تختلف من شخص لآخر فبعض الناس تثيرهم المناظر وبعضهم تثيرهم الأصوات وبعضهم تثيرهم الروائح وبعضهم تثيرهم المشاعر وحالة الحب .. وهكذا ، ولكن على الإجمال يمكننا القول بأن عين الرجل وقلب المرأة مفاتيح مهمة للإثارة ، وهذا يدفعنا إلى تنبيه الزوجة لأن تهتم بما يراه زوجها منها وفيها وحولها فهو يستثار جنسياً من عينه وهذا لا ينفى أو يستبعد بقية الحواس ولا ينفى إثارته من قلبه . ويدفعنا إلى تنبيه الزوج لأن يهتم بقلب زوجته فهو مفتاح إثارتها ، وهذا لا يستبعد أيضاً ما تقع عليه عينها أو تسمعه أذنها أو تشمه أنفها .

والرغبة الجنسية تختلف حدتها وقوتها من شخص لآخر فهناك بعض الأشخاص لديهم رغبة مستمرة لا تشبع أبداً ، وهذا ربما يبدو ميزة ولكنه فى بعض الأحيان يسبب مشكلة حيث يلقى عبئاً على الطرف الآخر لإشباع هذه الرغبة التى لا تشبع ، كما يسبب مشكلات لصاحب الرغبة (أو صاحبتها) حين لا يجد (أو لاتجد) إشباعاً كافياً وبالتالى ربما يندفع (أو تندفع) لمحاولات إشباع خارج إطار

الزواج مع ما يصاحب ذلك من مشكلات وكوارث . وعلى الجانب الآخر هناك بعض الأشخاص لديهم رغبات خافتة وضعيفة تجعل إقبالهم على العلاقة الجنسية فاتراً وضعيفاً ، وهؤلاء الأشخاص نجدهم مقلين فى الممارسة الجنسية وغالباً ما يكونوا مقلين أيضاً فى العطاء العاطفى ، ومقلين أيضاً فى العطاء المادى ... باختصار هؤلاء هم البخلاء فى كل شىء .

وبعض الناس يعتقد خطأ أن مشاهدة الصور العارية أو الأفلام الجنسية كفيل بإشعال الرغبة وتحسين الحالة الجنسية بين الزوجين ، وهذا غير صحيح تماماً من الناحية العملية والواقعية ، فقد تبين أن من يشاهدون هذه الأشياء تضعف رغبتهم نحو زوجاتهم لأنها تعمل على تسريب الرغبة فى مسارات جانبية ، كما أنها تتعود على الإثارة بمستويات صارخة وأحياناً شاذة من الإثارة لا تكون متوفرة فى الأحوال العادية .

وبعض الناس لا تحركهم إلا مثيرات شاذة وأوضاع شاذة وممارسات شاذة ، وهذا يسبب مشكلة نفسية وأخلاقية ودينية للطرف الآخر .

وعلى أى حال فالرغبة هى مفتاح العملية الجنسية وهى الشرارة الأولى التى تبدأها ولذلك وجب الإهتمام بهاوبسلامتها وصحتها .

وهى تقل مع السن ولكنها لا تختفى ، وفى بعض الناس أحياناً تزيد مع السن وتصبح أقوى من قدرة الشخص على الممارسة .

والرغبة تمر بفترات نشاط وفترات فتور طبيعية ، وعلى الإنسان أن يواكبها صعوداً وهبوطاً ولا ينزعج من هذه التناوبات فى نشاط رغبته .

والحب هو أقوى ضمان لاستمرار الرغبة رغم عوامل السن والمرض والضعف ورغم الظروف الاجتماعية أو الاقتصادية الضاغطة ، فالحب هو شهادة ضمان الرغبة الجنسية ، وليس شىء آخر .

ثانياً : الإثارة

مرحلة الإثارة هى المرحلة الثانية فى النشاط الجنسى وتلى مرحلة الرغبة ، وفيها يحدث الانتصاب لدى الرجل ويحدث انتفاخ فى الشفرين الصغيرين والبظر لدى المرأة وتحدث إفرازات من غدد فى جدار المهبل تؤدى إلى ترطيب المهبل استعداداً للقاء .

ولكى يصل الزوجان إلى هذه المرحلة يحتاجان لأن يكونا فى حالة راحة جسمانية ونفسية وفى حالة حب وتوافق وانسجام ، وأن يكون الجو حولهما مهيأ للقاء وأن يشعران كليهما بالرغبة فى ذلك .

والمداعبة الكافية والمناسبة ضرورية جداً للوصول إلى حالة الإثارة ، ولذلك فالممارسة الفجائية دون التمهيد بمداعبة كافية تؤدى إلى مشكلات كثيرة خاصة لدى المرأة.

والإثارة تحتاج لتجديد دائماً .. تجديد فى الملابس .. تجديد فى الروائح تجديد فى المكان .. تجيد فى الجو المحيط بالزوجين ، حتى لا يحدث ملل وفتور وانطفاء .

وحين لا تتم الإثارة بشكل كاف نواجه مشكلات مثل الإرتخاء الجنسى عند الرجل أو آلام الجماع عند المرأة .

ثالثاً : النشوة الجنسية (رعشة الجماع - الإرجاز - الذروة)

هى ذروة المشاعر الجنسية ولذلك تهتز لها كل أجزاء الجسم وتنتفض الخلايا كلها فرحاً وطرباً ونشوة ، ومن شدة هذه النشوة أحياناً يصاحبها أصوات أو حركات لا إرادية تختلف من شخص لآخر . والشعور باللذة فى هذه اللحظة يكون هائلاً لدرجة أن العلماء قرروا بأن لذة الرعشة الجنسية هى أعلى درجات اللذة التى يمكن أن يتذوقها الجهاز العصبى .. إذن فهى نعمة عظيمة من الله حين تكون فى موضعها ومع من نحب .

وهى ليست رعشة نشوة جسد فقط وإنما هى شعور شامل لكل مستويات الإنسان الجسدية والنفسية والروحية .

ولذلك قسم علماء النفس النشوة الجنسية إلى عدة مستويات هى :

١ - **النشوة البيولوجية (Biological orgasm)** : وهى تحدث نتيجة التفاعل الجسدى لأعضاء الجنس خاصة البظر والمهبل .

٢ - **النشوة العاطفية (Emotional orgasm)** : وهى بلوغ حالة الحب بين الزوجين إلى قمتها حيث حدث الإقتراب فالإلتحام فالذوبان العذب والرقيق واللذيذ.

٣ - **النشوة الإرتجاعية (Feed back orgasm)** : وهى تحدث حين يرى أحد الطرفين (أو كليهما) سعادة الآخر فيسعد لذلك ويشعر بالنشوة حتى ولو لم يكن قد وصل إلى النشوة البيولوجية .

٤ - **النشوة الإجتماعية (Social orgasm)** : وهى تحدث حين يكون الزوجان متوافقين فى حياتهما الاجتماعية ، وكأن نجاحهما الاجتماعى يتواصل مع نجاحهما فى بلوغ نشوة الجماع فتتصل دائرتى النجاج وتعطى نشوة أوسع وأعمق .

٥ - **النشوة الروحية (Spiritual orgasm)** : فحين تكون المستويات الروحية نشطة لدى كلاً من الزوجين فيحدث تلاقى بين النشاط الروحى النشاط الجسدى والاجتماعى فى صورة دوائر متداخلة وأخذة فى الإتساع.

وهذا يمكن أن تتمدد النشوة الجنسية فى صورة دوائر تتسع ، تبدأ من الدائرة البيولوجية ثم الدائرة العاطفية ثم الدائرة الروحية ، وهذا ما نعنيه بأن النشوة الجنسية حين تحدث فى علاقة مشروعة وسامية تتمدد فى الكيان الإنسانى كله فيرتعش فرحاً وطرباً عبر كل مستوياته ، وهذا إحساس لا يدركه إلا المحبون الصالحون الأوفياء المخلصون أصحاب المشاعر الفياضة والنفوس الرحبة والأرواح السامية .

وهناك بعض النساء لايستطعن لسبب أو لآخر الوصول إلى نشوة الجماع بشكلها المعروف ، ومع هذا إذا كان هناك حب بين الزوجين فإن الزوجة لا تشكو من هذه المشكلة ، فهى تشعر بالرضا لمجرد إحساسها بحالة الحب فى لحظات اللقاء وتشعر بالرضا لأنها أسعدت زوجها الذى تحبه . أما إذا كان الحب غائباً فإن عدم بلوغ الذروة الجنسية يؤدى إلى مشكلات جسدية ونفسية مؤلمة ، حيث تشعر المرأة بآلام فى منطقة الحوض نتيجة للإحتقان الذى لم يتم تفريغه ، كما تشعر بتقلصات فى البطن وغثيان وأحياناً يحدث قىء ، وفوق ذلك تشعر بالحرمان ، والألم النفسى والغضب . وهذه الأشياء حين يتحدث تحتاج للعلاج بشكل مبكر لأن تراكمها مع الوقت يؤدى إلى عزوف المرأة عن الجنس وإصابتها بحالة البرود الجنسى والعلاج هنا سوف يكون على عدة مستويات :

١ - **المستوى الجسدى** : وذلك لبحث المشكلات الجسدية التى تعطل الوصول

إلى النشوة مثل وجود التهابات فى عنق الرحم تسبب ألماً ، أو ضعف التنبيه لأعضاء الإحساس الجنسى أثناء العلاقة أو غير ذلك .

٢ - **المستوى النفسى** : أن يكون لدى المرأة مشكلات نفسية تجعلها تستقذر العلاقة الجنسية من الأساس أو تخاف منها لأنها تخاف الحمل والولادة ، أو أن لديها ميول ذكورية (مسترجلة) تجعلها ترفض هذه العلاقة ، أو أن لديها شعور قديم وعميق بحرمة العلاقة الجنسية لم تستطع التخلص منه بعد الزواج .

٣ - **المستوى الزواجى** : وذلك يكون بسبب مشكلات فى التوافق بين الزوجين كأن تكون هناك خلافات زوجية كثيرة أو أن يكون الرجل صغيراً فى عين زوجته فلا تشعر بتفوقه وتميزه ، وبالتالى لا يمنحها الشعور بأنوثتها .

أما الرجل فتحدث لديه مشكلات فى هذه المرحلة إما فى صورة سرعة قذف أو فى صورة بطء إنزال أو إنعدامه . وسرعة القذف مرتبطة كثيراً بمشاعر القلق أو فرط الإثارة ، وهذه يمكن علاجها بعلاجات دوائية وتدريبات تؤدى إلى التحكم فى سرعته ، أما تأخر النشوة وتأخر الإنزال بالتالى فغالباً ما يكون بسبب تعاطى بعض الأدوية أو يكون بسبب ضعف الإثارة من الطرف الأخر .

والمرأة لديها القدرة على الوصول إلى رعشة الجماع مرات عديدة فى اليوم الواحد ، والشاب ما بين ١٥ إلى ٢٥ سنة لديه أيضاً هذه القدرة ولكنها تقل لدى الرجل مع التقدم فى السن بحيث يحتاج إلى بعض الوقت (عدة ساعات غالباً) قبل أن يصبح قادراً على الوصول إليها مرة أخرى ، وبعض الرجال يحاولون أن يعاودوا المحاولة قبل استعداد جهازهم العصبى لها وهذا يسبب لهم إجهاداً ويجعل العملية غير ممتعة ، ولكنهم يفعلون ذلك كنوع من إثبات القدرة وكنوع من المنافسة للأقران الذين يتباهون بقدرتهم على تكرار الفعل الجنسى مرات عديدة فى وقت قصير وكثيراً ما يكون فى كلامهم مبالغات كثيرة تخرج عن نطاق القابلية الفسيولوجية الطبيعية لتكرار الممارسة .

رابعاً : ما بعد النشوة

هى مرحلة مهمة ومع هذا يتغافل عنها الكثيرون خاصة الأزواج ، فبمجرد الانتهاء من حالة النشوة يعطى الزوج ظهره لزوجته وكأنه لا يعرفها ، وهذا يؤذى الزوجة كثيراً ويؤلمها وتشعر لحظتها بأنانية الرجل وإهماله لها خاصة إذا لم تكن هى قد وصلت إلى حالة النشوة أو الرغبة التى وصل هو إليها .

إذن يجب أن يستمر سريان المشاعر الهادئة والرومانسية فى هذه المرحلة التى تتسم بحالة من الإسترخاء الجسدى والنفسى ، وهذه المشاعر تنتقل بين الزوجين فى صورة نظرات امتنان ورضا ولمسات حب وحنان .

مشكلات ليلة الزفاف :

فى مجتماعتنا العربية المحافظة يعتبر موضوع الجنس من المحرمات وبالتالى تنشأ ثلاث مشكلات أساسية :

المشكلة الأولى : الجهل بأسرار الجنس .

المشكلة الثانية : المعلومات الخاطئة عن الجنس .

المشكلة الثالثة : القلق تجاه الممارسة الجنسية .

والمشكلة تتجسد أكثر فى الفتاة حيث يصعب عليها الوصول إلى معلومات جنسية صحيحة ، وهى إذا تجرأت وحاولت أن تعرف فغالباً ما تصلها معلومات خاطئة من صديقاتها . والفتاة تنشأ ولديها اعتقاد بأن جهلها بأمور الجنس أحد علامات عفتها وأدبها ، كما تنشأ ولديها اعتقاد أن الجنس لذة فقط للرجل وأن المرأة ما هى إلا أداة لتحقيق هذه اللذة . بل إن بعض الفتيات تترسب فى ذهنهن صورة للجنس على أنه شىء مثير للإشمئزاز أو شىء «مقرف» ، وهن لا يفرقن فى هذه النظرة بين الجنس الحلال والحرام فكله فى نظرهن سواء .

وبالتالى حين تأتى ليلة الزفاف يتحول الأمر إلى صراع فالزوج يريد أن يثبت رجولته فيفض الغشاء فى أول ليلة وعادة ما يكون متعباً أو متوتراً بسبب طقوس الزواج ، والزوجة خائفة بسبب ما لديها من رواسب ومعلومات خاطئة ، والأهل سيأتون فى الصباح ليطمئنوا . وهكذا يصبح العروسين تحت ضغوط صعبة ،

ولذلك نرى بعض الأزواج يصابون بالإرتخاء ويعزون ذلك إلى أنهم «مربوطين» بواسطة أحد الأشخاص الأشرار ، وبعض الزوجات يصبن بالتشنج المهبلى ، أو رهاب الجنس أو البرود الجنسى نتيجة المخاوف السائدة ونتيجة الطريقة غير المناسبة من الزوج .

وأغلب مشكلات ليلة الزفاف يمكن حلها بمجرد التعليم والتوجيه والشرح والصبر على العروسين حتى يتوافقا عاطفياً وجنسياً وعدم تعجل فض الغشاء ، فالموضوع ليس معركة فض الغشاء .

وهذه المشكلات التى تحدث فى ليلة الزفاف كثيراً ما تمد بظلالها الكثيفة على الحياة الزوجية لسنوات طويلة فيما بعد .

وتدور مشكلات ليلة الزفاف حول ما نسميه (قلق الأداء) Performance anxiety وهو يؤدى إلى حالة ارتخاء للزوج كلما اقترب من زوجته وإلى حالة انقباض لعضلات المهبل والحوض والفخذين لدى الزوجة كلما اقترب منها زوجها . ويساعد فى تخفيض حدة القلق وجود المعلومات الصحيحة وإعطاء فرصة كافية للزوجين دون تدخل من الأهل . وفى بعض الحالات نحتاج لاستخدام بعض مضادات القلق بجرعات بسيطة وأحياناً نحتاج لبعض العلاجات السلوكية للزوجين .

وأحياناً تتأزم الأمور بين الزوجين ويدخلان فى مجالات العلاج بالسحر الشعوذة ويتلقيان إيحاءات مزعجة ومخيفة من المعالجين الشعبيين تؤدى إلى مزيد من تأزم العلاقة وقد تنتهى الأمور بالطلاق .

وإذا كانت طريقة التربية شديدة التزمت فإنها تلقى على أى شىء يتصل بالجنس سياجاً غليظاً من الحرمة وبالتالى يتم كبت الموضوع الجنسى برمته ، فإذا وصلت الفتاة إلى ليلة الزفاف فإنها لا تستطيع فجأة أن تلغى هذا التاريخ من الكبت والخوف ، وأحياناً تحتاج لشهور أو سنوات حتى تتخلص من آثار التحريم والاستقذار التى علقت بهذا الموضوع .

ونحن هنا لا ندعو إلى أن يكون الحديث عن الجنس بطريقة فجة وخالية من كل معانى الحياء كما يحدث فى المجتمعات المتحررة من القيم والأخلاق ، وإنما ندعو لأن يكون الموقف معتدلاً وانتقائياً فنعلم أولادنا وبناتنا استقذار الجنس الحرام

فقط ونعلمهم أن الجنس فى حالة كونه حلالاً هو أحد نعم الله على الإنسان .

ومن المخاوف المؤرقة فى ليلة الزفاف خوف الفتاة من عملية فض غشاء البكارة خاصة إذا كان لديها معلومات خاطئة عن أن فض الغشاء عملية مؤلمة ، فى حين أنه فى الحقيقة عملية بسيطة جداً ونادراً ما يصاحبها ألم ، وقلق العروس لا يتوقف عند فض الغشاء فقط وإنما يمتد إلى وجود الغشاء من عدمه .

ولكى نتجنب الكثير من مشكلات ليلة الزفاف لابد وأن تكون هناك فترة خطوبة كافية يتعرف فيها الطرفان على بعضهما ويألفان بعضهما فكرياً ووجدانياً وتنمو بينهما شجرة الحب والود اللازمة لقيام حياة زوجية سليمة .

ومن الضرورى قبل الوصول إلى ليلة الزفاف أن يتأكد العروسان أن لديهما معلومات كافية عن الأعضاء الجنسية وعن كيفية الممارسة ، ويمكن الحصول على هذه المعلومات من مصادر صحيحة مثل الكتب العلمية أو من طبيب متخصص أو من أحد الأقارب الموثوق بهم .

ولا يكفى المعلومات عن تركيب الأعضاء الجنسية وكيفية الممارسة وإنما يحتاج العروسين لمعرفة ذوقيات وآداب الممارسة ، فهما فى الأساس بشر لديهما مشاعر وأحاسيس ولديهما مخاوف أيضاً من هذا الشىء الجديد اللذيذ والمخيف فى آن واحد ، لذلك يحتاجان لطقوس تقلل من هذا القلق ، فمثلاً حين يدخل العروسان شقتهما يقومان بجولة فيها ليفرحا بمحتويات الشقة التى تعبا وتعب معهما الأهل لتأسيسها بهذا الشكل الجميل ، ثم يجلسان سوياً فى غرفة الصالون أو الأنتريه ، ثم يضع العريس يده على جبهة عروسه ويدعو بأن يوفق الله بينهما ويبارك لهما ثم يتوضآن ويصليان ، ثم يجلسان لتناول العشاء سوياً ، على أن يكون عشاءاً خفيفاً وليس عشاءاً شديد الدسم كما هو معتاد عند الناس ، حيث أن العشاء الثقيل شديد الدسم يؤثر على الأداء الجنسى .

وبعد العشاء يتخففان من ملابسهما شيئاً فشيئاً مع الإقتراب الودود المحب والمداعبة اللطيفة غير المتعجلة ويكون هدفهما أن يسعدا معاً وليس الهدف فض غشاء البكارة أو إثبات القدرة والكفاءة .

أما بخصوص العادات البالية التى تحدث ضغطاً على الزوجين حين ينتظر

أهل العروسين ومعهم أهل القرية أو الحى خارج شقة العروسين انتظاراً لمنديل ملطخ بدم غشاء البكارة فهذا عمل غير أدمى ويسبب ضغوطاً على العروسين تؤدى إلى حدوث قلق الأداء وبالتالى إلى حالة الإرتخاء فى الفترة الأولى للزواج يسميها العامة «ربطاً» وهى فى الحقيقة حالة من القلق تؤدى إلى الإرتخاء والعجز الجنسى المؤقت.

والأفضل ترك العروسين يحققان العلاقة بينهما فى أى وقت دون تعجل ، فالعلاقة بسيطة وتتم بين سائر الكائنات ولكن يعقدها ويربكها المعتقدات والممارسات الخاطئة .

ولا يستحب أخذ أى منشطات فى هذه الليلة بل يترك الأمر على طبيعته فإن ذلك أفضل ، مع العلم بأن هناك مشكلات كثيرة تحدث نتيجة تعاطى المنشطات ربما تؤدى إلى نفور وكراهية بين الزوجين طوال الحياة .

وأخيراً نذكر العروسين بأن الزواج ليس علاقة جسدية أو جنسية فقط وإنما هو علاقة لها أبعاد متعددة جسدياً ونفسياً واجتماعياً وروحياً ، وأنهما معا لسنوات طويلة بإذن الله فلا داعى لإختزال العلاقة ولا داعى للتعجل فيها .

العجز الجنسي :

لا نستطيع فهم العجز الجنسى دون الرجوع إلى ما سبق الحديث عنه من العلاقة بين الحب والجنس ، والتوافق النفسى الجنسى ، ومراحل النشاط الجنسى ، وأحداث ليلة الزفاف لأنها كلها موضوعات مترابطة .

والعجز الجنسى كلمة عامة تطلق حين يعجز الزوج أو الزوجة عن أداء العلاقة الجنسية بشكل سليم ومرض للطرف الآخر .

وهذا العجز قد يصيب أحد المراحل الثلاثة فى العملية الجنسية أو بعضها وهى: الرغبة ، والإثارة والنشوة (أو هزة الجماع أو الإرجاز) .

وفى الرجل تكون المشكلة الأكثر هى ضعف الإنتصاب وقد يكون راجعاً لمرض عضوى مثل السكرى أو التهاب الأعصاب لأى سبب آخر أو مرض عضوى يؤثر فى الحالة الصحية العامة أو نتيجة تعاطى أدوية مثل أدوية القلب أو الضغط أو بعض الأدوية النفسية .

ويكون العلاج فى هذه الحالة بعلاج السبب إضافة إلى استخدام الأدوية الحديثة المنشطة للإنتصاب مثل الفياجرا والسيالس وغيرها على أن يكون ذلك بدرجة معتدلة ويتم التوقف عنها والرجوع إلى الحالة الطبيعية فى أقرب فرصة ممكنة.

ويمكن البدء بتعاطى جرعة صغيرة من هذه الأدوية المنشطة مثلاً : ١/٢ قرص ٥٠مجم قبل الجماع بساعتين على معدة غير ممتلئة ، وإذا لم يكن ذلك كافياً فيمكنه فى المرة التالية زيادة الجرعة إلى قرص كامل ٥٠مجم . وفى حالات قليلة قد نحتاج لقرص ١٠٠ ملجم كاملاً . ويراعى الإعتدال فى استخدام هذه المنشطات خاصة لمرضى القلب والضغط وكبار السن عموماً .

ويراعى أيضاً تفادى الإعتماد على هذه المنشطات بحيث لا يستطيع الشخص القيام بواجباته الجنسية إلا بها ، فليس أفضل فى النهاية من الممارسة الطبيعية المعتدلة ، خاصة وأن الجسم ينظم احتياجاته الجنسية بشكل طبيعى طبقاً لاعتبارات الصحة العامة والسن ، أما التنشيط الصناعى فإنه يتجاوز هذه الاعتبارات وبالتالى قد تكون له بعض المضاعفات . وهناك بالإضافة لذلك بعض التدريبات والإرشادات يقوم المعالج بتعليمها لمن يعانى من مشكلة ضعف الإنتصاب لتساعده على المدى الطويل .

أما فى المرأة فيطلق وصف البرود الجنسى وهو يعنى نقص الإحساس باللذة الجنسية لدى المرأة ، وهذا يجعلها لا تستثار جنسياً بأى حال من الأحوال ، وقد يكون هذا البرود موجوداً فى المرأة منذ البداية أو يكون نشأ لديها نتيجة مشكلات فى الممارسة من قبل الزوج كأن يكون أسلوبه قد نفرها أو أحدث لها آلاماً لذلك تبدأ فى النفور من هذه العلاقة وتموت مشاعرها وأحاسيسها تجاهها .

وعلاج البرود يستدعى دراسة حالة المرأة الباردة من حيث الرغبة والاستثارة وبلوغ النشوة أو الهزة الجنسية ، ومحاولة علاج الأسباب الموجودة أو تعديل أسلوب الممارسة من قبل الزوج أو الرجوع لما قبل ذلك والبحث فى العلاقة العاطفية بين الزوجين ودرجة التوافق بينهما . وإذا لم يكن هناك أسباباً واضحة أو هناك أسباباً لا يمكن علاجها ، فيمكن مساعدة المرأة بإعطاء تعلميات لتدريبات تزيد من استجابتها الجنسية ، وهذه التدريبات تتضمن اكتشاف الذات بمعنى اكتشاف

مناطق الجاذبية الجنسية والإحساس الجنسى فى جسدها من خلال برنامج يتم فى أسبوعين ، لمدة ساعة كل يوم تقضيها فى الأسبوع الأول فى التأمل فى جسدها أمام المرآة وفى الأسبوع الثانى تتحسس جسدها لإكتشاف مناطق الإحساس والإثارة فيه . وهناك تدريبات أخرى يقوم بها الزوجان سوياً لتحقيق هدف إعادة اكتشاف الخريطة الحسية الجنسية لكل منهما وتنشيط مراكز تلك الأحاسيس ، وهذه التدريبات تسمى تدريبات البؤرة الحسية .

وهناك فترات فتور مؤقتة قد تعترى أحد الزوجين وهذه الفترات تمر بشكل طبيعى دون الحاجة لأى علاج . وقد تمتد هذه الفترات لأسابيع وأحياناً شهور ثم يعود النشاط الجنسى لطبيعته دون أى تدخل علاجى .

وهناك مشكلة أخرى تصيب الكثير من الزوجات حيث ثبت إحصائياً أن ٦٠٪ من النساء لا يبلغن هزة الجماع ، فى حين أن بعض النساء قد يبلغنها أكثر من مرة أثناء اللقاء الواحد . ومن لا تبلغ هزة الجماع قد تعانى من آلام ومشكلات نفسية أثناء وبعد اللقاء الجنسى خاصة إذا أفتقد هذا اللقاء لأبعاده العاطفية . أما إذا كان اللقاء يتسم بالحب والود والتعاطف من الطرف الآخر فإن الزوجة تستمتع باللقاء على الرغم من عدم بلوغها هزة الجماع ، فهى تستمتع بحالة الحب التى تعيشها فى تلك اللحظات ، خاصة وأن الجنس بالنسبة للمرأة لا يفترق أبداً عن الحب ، بل قد يسبق الحب الجنس فى الأهمية لديها عكس الرجل الذى قد يسبق الجنس الحب لديه.

وبعض الرجال قد يتأخر القذف لديهم وهذا إما أن يكون نتيجة تعاطى العقاقير خاصة مضادات الإكتئاب ، أو يكون نتيجة ضعف الإثارة أو تكرار الجماع بشكل يجعله روتينياً والعلاج هنا يكون بعلاج السبب .

العلاقات الجانبية وأثرها على العلاقة الجنسية بين الزوجين :

أحياناً يكون للزوج (أو للزوجة) علاقات عاطفية أو جنسية أخرى (كاملة أو غير كاملة) خارج إطار الزواج .. فماذا ياترى سيكون أثر هذه العلاقات الجانبية على العلاقة الجنسية بين الزوجين ؟

أولاً : يحدث تسريب للطاقة الجنسية لأن الطاقة الجنسية عبارة عن شحنة ، فلو صرفنا هذه الشحنة فى مسارات جانبية سوف يضعف بالضرورة المسار

الرئيسى، وأحياناً يحدث تحول بالكامل لهذه الطاقة إلى مسار بديل فتفشل تماماً العلاقة الجنسية داخل إطار الزواج ويبدأ الزوج فى إلقاء اللوم على زوجته على أنها لا تستطيع مساعدته ولا تتزين له بالقدر الكافى ، فى حين أن المشكلة تكمن فيه هو.

ثانياً : المقارنة بين زوجته وبين عشيقته ، وهى مقارنة ظالمة لأن الزوجة ليست مجرد موضوع عاطفى أو جنسى خالص وإنما هى كل ذلك بالإضافة لكونها أم وربة منزل وموظفة أحياناً ، أما العشيقة فهى تتجرد من كل ذلك فى لحظة اللقاء فتصبح موضوعاً عاطفياً أو جنسياً فقط ، ولو وضعت فى مكان زوجته وقامت بنفس الأدوار فستفقد بالضرورة الكثير من سحرها وجاذبيتها . وهذا ما يحدث حين يتزوج الرجل عشيقته ويبدأ فى رؤيتها فى سياق الحياة اليومية الطبيعية ، فيراها وهى تصحو من نومها بغير زينة . ويراها وهى مهمومة بشئون البيت والأولاد والوظيفة ، وهنا يكتشف أنها إمرأة أخرى غير التى عرفها فى لحظات اللقاء العاطفى أو الجنسى التى كانا يختلساها قبل الزواج .

ثالثاً : أثناء لقاء الرجل – ذو العلاقات العاطفية الجانبية – بزوجته فإنه تنتابه مشاعر متناقضة مثل الشعور بالذنب تجاه زوجته ، أو تداخل صورة زوجته مع صورة عشيقته ، أو الخوف من أن تعرف زوجته بما يفعله ، كل هذا يؤدى إلى تشتت ذهنه وإلى أضعاف قدرته الجنسية .

هذه هى الجوانب النفسية فى تأثير العلاقات غير المشروعة على العلاقة الزوجية ، ولكن هناك جانب روحى ودينى آخر غاية فى الأهمية ، خلاصته أن من يمد عينيه أو أذنيه أو يديه خارج حدود بيته يعاقبه الله على ذلك فى الدنيا والآخرة وعقابه فى الدنيا يأتى فى صورة فشله واضطرابه فى علاقته الزوجية ، وهذا الشىء ملحوظ بوضوح ، فكلما كان الرجل وفياً لزوجته مخلصاً لها كلما كانت علاقته الجنسية بها متوافقة وموفقة ، أما إذا بدأ فى العبث خارج المنزل فإن علاقته بها تضطرب، وليست فقط علاقته بها بل علاقاته فى عمله وعلاقاته فى الحياة كلها وكأن ذلك عقاب له من الله على خيانته ، وهذا الكلام الذى ذكرناه ينطبق أيضاً على المرأة حين تخون ، كأن هناك قانون يقول بأن من يسعى للحصول على لذته الجنسية فى الحرام يحرم منها فى الحلال ولا يجدها حتى فى الحرام ذاته .

وهناك نقطة أخيرة فى موضوع تسريب الطاقة الجنسية فى العلاقات الجانبية، وهى أنه ربما لايكون لأحد الزوجين علاقة بآخر ، ومع هذا تتسرب الطاقة الجنسية من خلال العادة السرية ، فبعض الأزواج والزوجات يستمرون فى ممارسة العادة السرية حتى بعد الزواج ، ونسبة منهم ربما تفضلها على العلاقة الجنسية وذلك إما بسبب تعودهم عليها قبل الزواج أو بسبب ما تتيحه من تخيلات مثيرة ، أو ربما لفقد الإثارة مع الطرف الأخر . المهم أن الاستمرار فى ممارسة العادة السرية بعد الزواج لأى سبب من الأسباب يعمل على تفريغ الطاقة الجنسية ويؤدى بالتالى إلى قصور فى العلاقة الجنسية أو فتور تجاهها .

ويلحق بذلك العلاقة بالمواقع الجنسية على الإنترنت أو على الفضائيات فهى تؤدى إلى حالة من الإجهاد والإستنزاف ليس فقط للطاقة الجنسية ولكن أيضاً للطاقة الذهنية والجسمانية ، حيث أن خداع التصوير وإبهاره وتغير المناظر والأوضاع يستلزم حالة عالية من التركيز والإنتباه وبالتالى يؤدى إلى إجهاده شديد للجهاز العصبى ، إضافة إلى أنه يحدث ارتباط شرطى بين مشاهدة هده المواقع وحدوث اللذة الجنسية فتصبح بديلاً للذة الحاصلة من اللقاء الجنسى مع الزوجة أو الزوج.

(٤)

الفصـــل الرابع

صورة المرأة في القرآن والسنة

وتأثير ذلك في العلاقة بين الزوجين

صورة المرأة في القرآن والسنة
وتأثير ذلك في العلاقة بين الزوجين

سوف نركز فى هذا الفصل على صورة المرأة فى القرآن والسنة مقارنة بصورتها فى الواقع المضطرب وتأثير ذلك على صحتها النفسية .

قال تعالى مبيناً أصل خلق الرجل والمرأة :

﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيراً وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيباً ﴾ (النساء ١)

وقد خصص الله سورة كاملة فى القرآن وهى سورة النساء ، وبدأها بتقرير حقيقة أصولية مهمة وهى أن الرجل والمرأة خلقا من نفس واحدة ، وهذا يدحض قول من يّدعون بأن فطرة المرأة مختلفة عن فطرة الرجل ، فكلاهما مخلوقان من نفس النبع ، وكلاهما مهيأ لتقبل الخير والشر والهدى والضلال كما قال تعالى :

﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۝٧ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۝٨ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۝٩ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ۝١٠ ﴾ (الشمس ٧ – ١٠)

وتتأكد هذه المساواة فى التكليف والجزاء بوضوح تام بوضعهما جنباً إلى جنب فى قوله تعالى :

﴿ إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيراً وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْراً عَظِيماً ﴾ (الأحزاب ٣٥)

وقوله تعالى :

﴿ فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِّنكُم مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ بَعْضُكُم مِّنْ بَعْضٍ فَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَأُخْرِجُوا مِن دِيَارِهِمْ وَأُوذُوا فِي سَبِيلِي وَقَاتَلُوا وَقُتِلُوا لأُكَفِّرَنَّ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَلأُدْخِلَنَّهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الأَنْهَارُ ثَوَابًا مِّنْ عِندِ اللَّهِ وَاللَّهُ عِندَهُ حُسْنُ الثَّوَابِ ﴾ (آل عمران ١٩٥)

ولا يوجد وصف للعلاقة بين الزوجين أجمل ولا أشمل من قوله تعالى :

﴿ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ ﴾ (البقرة ١٨٧)

فهذا الوصف اللطيف الرقيق يحيط بمعانى التداخل مع الاستقلال مع التساوى مع الاحتواء مع الحفظ والرعاية مع القرب مع المودة مع الستر .

والعلاقة بين الزوجين لا تقوم على القهر والتسلط والاستعلاء – كما يفعل كثير من الناس باسم الدين فى هذه الأيام – وإنما تقوم على المودة والرحمة ، وبتعبيراتنا المعاصرة الحب والتعاطف وتبادل المشاعر الجميلة ، ويتأكد هذا فى قوله تعالى :

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (الروم ٢١)

لذلك فالقهر الذى يمارسه الرجال على النساء فيدفع بهم إلى براثن المرض النفسى ليس له أى سند شرعى وإنما ينبع من نفوس مريضة تتستر وراء بعض النصوص الضعيفة أو تسىء تأويل النصوص الصحيحة لكى تناسب هواها المتشكك فى المرأة والمحقر لها والراغب فى وأدها وتغييبها عن تيار الحياة المتدفق والعائد بتصوراته عنها إلى الجاهلية التى جعلت من المرأة مجرد «شىء» يتلهى به الرجل بلا كرامة أو حقوق .

وبعض الرجال يبررون قهرهم للمرأة واستعلاءهم عليها بقوله تعالى :

﴿ الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ وَبِمَا أَنفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ ﴾ (النساء ٣٤)

والقوامة هنا تدور معانيها ومراميها حول القيـادة الرشيدة والرعاية المحبة ولا تعنى بأى حال الاستعلاء أو الإلغاء ، فهى مرتبطة بدور هيأ الله له الرجل ليقوم به فى غالب الأحوال ، وإذا انتفت تلك القدرة عند الرجل كأن يكون سفيهاً أو ضعيفاً انتفى هذا الدور ، وهذا ما نجده فى بعض الأسر حيث نجد المرأة أرجح عقلاً وأقوى شخصية من الرجل لذلك تملك هى دفة القيادة .

وننتقل من رحاب الآيات إلى رحاب الأحاديث النبوية الشريفة لنرى هذه الصورة المشرقة للمرأة والتى للرجال حق المعرفة ما دفعوا بالمرأة إلى غياهب النسيان أو إلى ردهات المستشفيات والمصحات النفسية .

قال رسول الله ﷺ : «استوصوا بالنساء خيراً فإن المرأة خلقت من ضلع وأن أعوج ما فى الضلع أعلاه فإن ذهبت تقيمه كسرته ، وإن تركته لم يزل أعوج ، فاستوصوا بالنساء». (متفق عليه)

واعوجاج الضلع هنا ليس عيب فى الخلقة فتعالى الله أن يخلق خلقاً معيباً ولكنه ضرورة للوظيفة ، فإن اعوجاج ضلع الإنسان ضرورى لاحتواء الرئتين واعطائها الفرصة للتمدد والانكماش ، وكذلك المرأة خلقت بطبيعة معينة قادرة على الاحتواء والحماية ، واختلافها عن الرجل ليس اختلاف دونيه وإنما اختلاف أدوار ووظائف . وهى بهذه الطبيعة ربما لا توافق توقعات الرجل وحساباته تماماً لأنها لو فعلت ذلك فربما تخرج عن طبيعتها الأنثوية وتصبح مسخاً ينفر منه الرجل ذاته .

وفى رواية فى الصحيحين :

«المرأة كالضلع إن أقمتها كسرتها وإن استمتعت بها استمتعت بها وفيها عوج» .

وهذا الحديث ليس ذماً فى طبيعة المرأة – كما يفهم المتعصبون من الرجال – وإنما هو بيان لطبيعة خلقها التى تلائم دورها ، وهو ليس استعداءاً على المرأة بل نداءاً للرحمة والرفق بها وفهم طبيعتها .

وفى راوية لمسلم :

« المرأة خلقت من ضلع ، لن تستقيم لك على طريقة ، فإن استمعت بها استمعت بها وفيها عوج ، وإن ذهبت تقيمها كسرتها وكسرها طلاقها» .

وقال رسول الله ﷺ :

« لا يَفْرَك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضى منها آخر »

(رواه مسلم)

وهذا الحديث يعتبر قاعدة موضوعية ورحيمة وعادلة فى التعامل مع المرأة ، فطبيعتها - كما هى طبيعة الرجل - تحمل القابلية للخير والشر معاً ، فلا يتوقع الرجل منها خيراً مطلقاً بل يقبل منها خيرها شرها .

وقال ﷺ : «أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً وخياركم خياركم لنسائهم» .

«رواه الترمذى وقال حسن صحيح»

وقال رسول الله ﷺ حين سئل عن حق الزوجة :

«أن تطعمها إذا طعمت ، وتكسوها إذا اكتسيت ولا تضرب الوجه ، ولا تقبح ولا تهجر إلا فى البيت» (حديث حسن رواه أبو داوود)

وهذا الحديث يكفل للمرأة الحقوق الأساسية فى المعطم والكساء ويكفل لها أيضاً حقوق الكرامة والتقبل والتقدير .

وبعض الرجال يحتجون بالأحاديث التى تحض المرأة على طاعة زوجها ويطلبون منها الخضوع والاستذلال لكل رغباتهم مهما كانت وحشية . وفرق كبير بين طاعة المرأة لرجل تحبه وتحترمه وهى تعتبر تلك الطاعة عبادة تتقرب بها لربها وبين خضوع المرأة ومذلتها لرجل تبغضه وتلعنه ليل نهار .

ويربط رسول الله ﷺ سعادة الرجل بالمرأة الصالحة فيقول :

«الدنيا متاع وخير متاعها المرأة الصالحة»

«رواه مسلم والنسائى وابن ماجه»

ويقول ﷺ : «من سعادة ابن آدم ثلاثة : المرأة الصالحة والمسكن الصالح ، والمركب الصالح» « رواه أحمد بإسناد صحيح»

ويقول ﷺ : «من رزقه الله إمرأة صالحة ، فقد أعانه على شطر دينه ، فليتق الله فى الشطر الباقى» «رواه الطبرانى والحاكم وقال صحيح الاسناد»

ويقول ﷺ : «أربع من أوتيهن فقد أوتى خير الدنيا والآخرة ، ويذكر منها : «زوجة صالحة لا تبغيه حوباً فى نفسها وماله» .

«رواه الطبرانى فى الكبير والأوسط ، وإسناد أحدهما جيد»

وقد كانت هناك توجهات سلبية تجاه المرأة فى العصور الوسطى توشحت بوشاح الدين «فقد شاعت فى هذه الفترة عقيدة الزهد والإيمان بنجاسة الجسد ونجاسة المرأة ، وباءت المرأة بلعنة الخطيئة فكان الابتعاد عنها حسنة مأثورة لمن لا تغلبه الضرورة . ومن بقايا هذه الغاشية فى القرون الوسطى أنها شغلت بعض اللاهوتيين إلى القرن الخامس للميلاد فبحثوا بحثاً جدياً فى جبلة المرأة وتساءلوا فى مجمع «ماكون» هل هى جثمان بحت؟ .. أو هى جسد دون روح يناط بها الخلاص والهلاك ؟ .. وغلب على آرائهم أنها خلو من الروح الناجية ، ولا استثناء لإحدى بنات حواء من هذه الوصمة غير السيدة العذراء أم المسيح عليه الرضوان . وقد غطت هذه الغاشية فى العهد الرومانى على كل ما تخلف من حضارة مصر الأولى فى شأن المرأة ، وكان أشتداد الظلم الرومانى على المصريين سبباً لاشتداد الاقبال على الرهبانية والإعراض عن الحياة ، وما زال كثير من النساك يحسبون الرهبانية اقتراباً من الله وابتعاداً من حبائل الشيطان ، وأولها النساء (العقاد - المرأة فى القرآن- اصدار مكتبة الأسرة - ٢٠٠٠) .

وقد نهج بعض المسلمين فى عصور التدهور نفس النهج فاعتبروا المرأة رجس من عمل الشيطان وأنها أقوى رسل ابليس ، وبناءاً على ذلك التصور حجبوها عن الأنظار وعن الحياة ووأدوها فى كهوف مظلمة اتقاءاً لشرها وتنقية للجميع من دنسها . وهم يحجبون بحديث رسوال الله ﷺ الذى يحذر فيه من فتنة النساء :

«ما تركت بعدى فتنة أضر على الرجال من النساء» (رواه البخارى) .

ويقول الشيخ القرضاوى تعليقاً على هذا الموقف فى كتابه «فتاوى معاصرة» (دار الوفاء - ١٩٩٨) .

«إن التحذير من الافتتان بشىء لايعنى أنه شر كله ، وإنما يعنى أن لهذا الشىء تأثيراً قوياً على الإنسان يخشى أن يشغله عن الآخرة ومن هنا حذر الله من الفتنة بالأموال والأولاد فى أكثر من آية من كتاب الله ، ومن ذلك قول الله تعالى :

﴿إنَّما أمْوَالُكُمْ وأوْلادُكُمْ فِتْنَةٌ واللَّهُ عِندَهُ أجْرٌ عَظِيمٌ﴾ (التغابن ١٥)

﴿ يا أيُّها الَّذِين آمنُوا لا تُلْهِكُمْ أمْوَالُكُمْ ولا أوْلادُكُمْ عن ذِكْرِ اللَّهِ ومَن يَفْعَلْ ذلك فأُولئك هُم الخاسرُون﴾ (المنافقون ٩)

هذا مع تسميته سبحانه المال «خيراً» فى عدة آيات من القرآن ، ومع اعتباره الأولاد نعمة يهبها الله لم يشاء من عباده على عباده .

﴿يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ إنَاثًا ويَهَبُ لِمَن يَشَاءُ الذُّكُورَ﴾ (الشورى ٤٩)

وامتنانه على عباده بأن منحهم الأولاد والأحفاد ، كما رزقهم من الطيبات

﴿ واللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّنْ أنفُسِكُمْ أزْوَاجًا وجَعَلَ لَكُم مِّنْ أزْوَاجِكُم بَنِينَ وحَفَدَةً ورَزَقَكُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ أفَبِالْبَاطِلِ يُؤْمِنُونَ وبِنِعْمَتِ اللَّهِ هُمْ يَكْفُرُونَ ﴾ (النحل ٧٢)

فالتحذير من فتنة الأموال لا يعنى أن هذه النعم شر ، وشر كلها ! بل يحذر من شدة التعلق بها إلى حد الافتتان والانشغال عن ذكر الله . ولا ينكر أحد أن أكثر الرجال يضعفون أمام سحرة المرأة وجاذبيتها وفتنتها ، وخصوصاً إذا قصدت إلى الإثارة والإغراء ، فإن كيدها أعظم من كيد الرجل . ومن ثم لزم تنبيه الرجال إلى هذا الخطر ، حتى لا يندفعوا وراء غرائزهم ، ودوافعهم الجنسية العاتية» (انتهى كلام القرضاوى) .

وكانوا فى العصور المظلمة ينفرون من المرأة فى وقت حيضها ويعتزلونها أو يعزلونها فلا يؤاكلوها أو يشاربوها .

أما فى عصور النور فنجد الرسول محمد ﷺ يقول عن نفسه :

«حبب إلى من دنياكم النساء والطيب ، وجعلت قرة عينى فى الصلاة» فيجمع هنا ﷺ النساء مع الطيب (العطر) وهذه إشارة رقيقة ما بعدها رقة فما أجمل أن تجتمع المرأة بالعطر ، ويردف ذلك بذكر الصلاة وهى عماد الدين ، فهذا الجمع وذلك الأرداف يضع المرأة فى مكانة سامية ويدحض كل التصورات الجاهلية الأخرى عن المرأة .

ليس هذا فقط بل نجده يتعمد أن يشرب من الإناء الذى شربت منه عائشة

فى وقت حيضها ، بل إنه يتتبع موضع فمها .. ما أعظم هذا التقدير الودود المحب للمرأة وهى فى لحظات ضعفها وانكسارها .

وكان ﷺ إذا تعرقت عائشة عرقاً – وهو العظم الذى عليه لحم – أخذه فوضع فمه موضع فمها وكان يتكىء فى حجرها ، ويقرأ القرآن ورأسه فى حجرها وربما كانت حائضاً . وكان يأمرها وهى حائض فتتزر (تلبس الأزار) ثم يباشرها .. وكان يقبلها وهو صائم . وكان من لطفه وحسن خلقه أنه يمكنها من اللعب ويريها الحبشة وهم يلعبون فى مسجده ، وهى متكئة على منكبيه تنظر ، وسابقها فى السير على الأقدام مرتين ... وتدافعا فى خروجهما من المنزل مرة .. وكان يقول : خيركم خيركم لأهله ، وأنا خيركم لأهلى» (الإمام ابن القيم – عن كتاب فتاوى معاصرة – الطبعة السابعة ١٩٩٨ – دار الوفاء – المنصورة) .

ولم تكن المرأة مغيبة فى عصره ﷺ بل كانت حاضرة فى البيت وفى المسجد وحتى فى ميادين القتال ، وهذه نسيبة بنت كعب (أم عمارة) رضى الله عنها فى أتون المعركة تدافع عن رسول الله ﷺ يوم أحد وتتلقى عنه ضربة سيف تركت جرحاً غائراً فى كتفها .

والمرأة التى جاءت تجادله فى زوجها ونزلت فيها سورة المجادلة .

والمرأة التى وقفت لعمر تناقشه فى المسجد فى قضية تحديد المهور .

كل هذه الدلائل تقف ضد من يناقشون اليوم مسألة هل للمرأة حق المشاركة السياسية والإدلاء بصوتها فى الانتخابات أم لا ؟ .. وتقف وقف ضد كل محاولات التجهيل والتغييب والوأد – تلك المحاولات المرتبطة بتقاليد بيئية تحاول أن تتوشح بنصوص دينية أو بتفسيرات ينقصها العمق والبرهان .

وإذا كانت المرأة قد نالت هذا التكريم فى علاقتها بالرجل كزوجة فإنها قد نالته أيضاً وزيادة كأم فقد جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال :

يا رسول الله من أحق الناس بحسن الصحبة ؟ قال : «أمك» ، قال : ثم من ؟ قال «أمك» ، قال : ثم من ؟ قال : «أمك» ، قال ثم من ؟ قال : «أبوك» .

(متفق عليه)

وبقيت المرأة كابنة ، فنجد أن الإسلام جاء يحرم وأد البنات . تلك العادة

التى كانت منتشرة فى الجاهلية – وحث على العناية بهم وحسن تربيتهن ووعد من يقوم بذلك بدخول الجنة .

ولم يحرم الإسلام الوأد المادى فقط حرم أيضاً الوأد المعنوى – الذى يمارسه بعض الآباء فى العصر الحاضر – يمنع ابنته من التعليم والثقافة والقيام بدور إيجابى فى الحياة ، وإلى هؤلاء نسوق مثل أسماء بنت أبى بكر رضى الله عنها – ذى النطاقين – التى قامت بدور جوهرى فى أهم أحداث الإسلام وهو الهجرة حيث كانت تحمل الطعام والشراب من مكة إلى عار ثور فى جنوب مكة فى طريق وعر موحش تحوطها أخطار كثيرة لكى تصل إلى رسول الله ﷺ وأبيها أبى بكر رضى الله عنه .

وهذه السيدة عائشة تتبنى موقفاً سياسياً (بصرف النظر عن صحته أو خطئه) فى الصراع بين على بن أبى طالب ومعاوية بن أبى سفيان ، بل وتتعدى ذلك إلى المشاركة العسكرية بنفسها فى موقعة الجمل ، ولو كانت تلك المشاركات السياسية والعسكرية من مستنكرات الإسلام لترفعت عنها السيدة عائشة رضى الله عنها وأرضاها .

هذه هى الصورة الحقيقية للمرأة ومكانتها فى الإسلام وفى النظرة السليمة بعيداً عن التشوهات الفكرية والتقاليد العمياء المتعصبة والممارسات القاهرة الظالمة المستبدة التى دفعت بالمرأة إلى أحضان الاضطرابات النفسية والاضطرابات الجسدية والاضطرابات الاجتماعية ودفعت بعضهن إلى التمرد والعصيان والاسترجال لنيل بعض حقوقهن عنوة .

(٥)

الفصـــل الخامس

فن التعامل بين الزوجين

كيف تعاملين زوجك

هذه رسائل تلغرافية خاصة جداً من جلسات العلاج النفسى العميق والعلاج الزواجى والعائلى أنقلها إليك بأمانة أيتها الزوجة (كما نقلت رسائلك من قبل إلى الزوج) ، وأتمنى أن تصلك كى تصبح علاقتك بزوجك فى أحسن حالاتها :

١ – أن تعرفى طبيعة العلاقة الزوجية فهى علاقة شديدة القرب شديدة الخصوصية وممتدة فى الدنيا والآخرة ، وقد تمت بكلمة من الله وباركتها السماء واحتفى بها أهل الأرض ، وهذا يحوطها بسياج من القداسة والطهر.

٢ – أن تكونى أنثى حقيقية راضية بأنوثتك ومعتزة بها ، فهذا يفجر الرجولة الحقيقية لدى زوجك لأن الأنوثة توقظ الرجولة وتنشطها وتتناغم وتتوافق معها وتسعد بها ، أما المرأة المسترجلة التى تكره أنوثتها وترفضها فنجدها فى حالة صراع مرير ومؤلم مع رجولة زوجها ، فهى تعتبر أنوثتها دونية وضعف وخضوع وخنوع ، وتعتبر رجولة زوجها تسلط وقهر واستبداد وبالتالى تتحول العلاقة الزوجية إلى حالة من الندية والمبارزة والصراع طول الوقت ويغيب عنها كل معانى السكن والود والرحمة .

٣ – أن تفهمى طبيعة شخصية زوجك ، فلكل شخصية مفاتيح ومداخل ، والزوجة الذكية تعرف هذه المفاتيح والمداخل وبالتالى تعرف كيف تكيف نفسها مع طبيعة شخصية زوجها بمرونة وفاعلية دون أن تفقد خياراتها وتميزها .

٤ – أن تفهمى ظروف نشأته فهى تؤثر كثيراً فى تصوراته ومشاعره وسلوكه وعلاقاته بك وبالناس ، وفهمك لظروف نشأته ليس للمعايرة أو السب وقت الغضب ، ولكن لتقدير الظروف والتماس الأعذار .

٥ – أن تحبى زوجك كما هو بحسناته وأخطائه ، ولا تضعى نموذجاً خاصاً بك تقيسيه عليه فإن هذا يجعلك دائماً غير راضية عنه لأنك ستركزين فقط على الأشياء الناقصة فيه مقارنة بالنموذج المثالى فى عقلك أو

خيالك، وأعلمى أن كل رجل – وليس زوجك فقط – له مزاياه وعيوبه لأنه أولاً وأخيراً إنسان .

٦ – أن ترضى به رغم جوانب القصور فلا يوجد إنسان كامل ، والرضا فى الحياة الزوجية سر عظيم لنجاحها ، وأعلمى أن ما فاتك أو ما ينقصك فى زوجك سعوضك الله عنه فى أى شىء آخر فى الدنيا أو فى الآخرة .

٧ – لا تكثرى من لومه وانتقاده فهذا يكسر تقديره لذاته وتقديرك له ، ويقتل الحب بينكما فلا يوجد أحد يحب من يلومه وينتقده طول الوقت أو معظم الوقت .

٨ – احترمى قدراته ومواهبه (مهما كانت بسيطة) ولا تترددى فى الثناء عليهما فهذا يدفعه للنمو ويزيد من ثقته بنفسه وحبه لك .

٩ – عبرى عن مشاعرك الإيجابية نحو بكل اللغات اللفظية وغير اللفظية ، ولا تخفى حبك عنه خجلاً أو خوفاً أو انشغالاً أو تحفظاً .

١٠ – حاولى السيطرة – قدر إمكانك – على مشاعرك السلبية نحوه خاصة فى لحظات الغضب ، وأمسكى لسانك عن استخدام أى لفظ جارح ، ولا تستدعى خبرات الماضى أو زلاته فى كل موقف خلاف .

١١ – إحرصى على تهيئة جو من الطمأنينة والاستقرار والهدوء فى البيت وعلى أن تسود مشاعر الود (فى حالة الرضا) ومشاعر الرحمة (فى حالة الغضب) ، فالسكن والمودة والرحمة هى الأركان الثلاثة للعلاقة الزوجية الناجحة .

١٢ – احترمى أسرته واحتفظى دائماً بعلاقة طيبة ومتوازنة مع أهله وأقاربه.

١٣ – اجعلى سعادته وإسعاده أحد أهم أهدافك فى الحياة فإنك إن حققت ذلك تنالين رضاه والأهم من ذلك رضا الله .

١٤ – الطاعة الإيجابية مصداقاً للآية الكريمة «الرجال قوامون عاى النساء بما فضل الله بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أموالهم . فالصالحات قانتات حافظات للغيب بما حفظ الله...» (النساء – ٣٤) والقوامة هنا ليست تحكماً أو استبداداً أو تسلطاً أو قهراً ، بل رعاية ومسئولية واحتواءاً

حباً ، والقنوت فى الآية معناه الطاعة عن إرادة وتوجه ورغبة ومحبة لا عن قسر وإرغام .

فطاعة الزوجة السوية لزوجها السوى ليست عبودية أو استذلال وإنما هى مطاوعة نبيلة مختارة راضية وسعيدة ، وهى قربة تتقرب بها الزوجة إلى الله وتتحبب بها إلى زوجها ، وهى علامة الأنوثة السوية الناضجة فى علاقتها بالرجولة الراعية القائدة المسئولة ولا تأنف من هذا الأمر إلا المرأة المسترجلة أو مدعيات الزعامات النسائية .

١٥ - حفظ السر ، فالعلاقة الزوجية علاقة شديدة القرب ، شديدة الخصوصية ، عالية القداسة ، ولذلك فالحفاظ على سر الزوج هو حفاظ على القرب والخصوصية ومراعاة لحرمة الرباط المقدس بين الزوجة وزوجها فى غيابه وحضرته على السواء . وحفظ السر ورد فى الآية الكريمة السابق ذكرها فى وصف الصالحات بأنهن حافظات للغيب بما حفظ الله .

١٦ - أشعريه برجولته طول الوقت وامتدحى فيه كل معانى الرجولة كالقوة والشهامة والمروءة والشجاعة والصدق والأمانة والرعاية والمسئولية والإحتواء والشرف والطهارة والإخلاص والوفاء .

١٧ - أن تراعى ربك فى علاقتك بزوجك وأن تعلمى أن العلاقة بينك وبين زوجك علاقة سامية مقدسة يرعاها الإله الأعظم ويباركها ويعلم خائنة الأعين وما تخفى الصدور ، وأن صبرك على زوجك وتحملك لبعض أخطائه لا يضيع هباءاً ، بل تؤجرين عليه من رب رحيم عليم ، وتعرفين أنه إذا نقص منك شيء فى علاقتك بزوجك وصبرت ورضيت فأنت تنتظرين تعويضاً عظيماً من الله فى الدنيا والآخرة ، هذا الشعور الروحانى فى الحياة الزوجية له أثر كبير فى نجاحها واستمرارها وعذوبتها ، خاصة إذا كنتما تشتركان فى صلاة أو صيام أو قيام ليل أو حج أو عمرة أو أعمال خير ، فكأنكما تذوبا معاً فى حب الله وفى السعى نحو الخلود ، وإنتما تعلمان بأن هناك دورة حياة زوجية أخرى بينكما فى الجنة تسعدام فيها بلا شقاء وتعيشان فيها خلوداً لا ينتهى ولا يمل .

١٨ – أن تفخرى بإخلاصك لزوجك وتعتبرينه تاج على رأسك حتى لو كانت لزوجك زلات أو هنات فى أى مرحلة من مراحل حياتكما الزوجية ، فالزوجة هى منبع الوفاء والإخلاص والخلق القويم فى الأسرة كلها ، وهذا ليس صعفاً منك وإنما غاية القوة فأنت منارة الخلق الجميل لأبنائك وبناتك وزوجك .

١٩ – أن تحرصى على إمتاع زوجك والاستمتاع معه وبه ، بكل الوسائل الحسية والمعنوية والروحية ، فالله خلقكما ليسعد كل منكما الآخر كأقصى ما تكون السعادة وسيكافئكما على ذلك فى الجنة بحياة أخرى خالدة وخالية من كل المنغصات التى أتعبتكما فى الدنيا ، وكما يقولون فالمرأة الصالحة الذكية هى متعة للحواس الخمس لدى زوجها .

٢٠ – أن تكونى متعددة الأدوار فى حياة زوجك فتكونى له أحياناً إما تحتويه بحبها وحنانها ، وتكونى أحياناً أخرى صديقة تحاوره وتسانده ، وتكونى أحياناً ثالثة إبنة تفجر فيه مشاعر الأبوة الحانية ، وأن تقومى بهذه الأدوار بمرونة حسب ما يقتضيه الموقف وما تمليه حالتكما النفسية والعاطفية معاً.

٢١ – أن تكونى متجددة دائماً فهذا يجعلك تشعرين بالسعادة لذاتك ويجعل زوجك فى حالة فرح واحتفاء بك لأنه يراك إمرأة جديدة كل يوم فلا يمل ولا يبحث عن شىء جديد خارج البيت ، والتجديد يشمل الظاهر والباطن ، فيبدأ من تسريحة الشعر ونوع العطر وطراز الملابس مروراً بترتيب الأساس فى الغرف ووصولاً إلى «طزاجة» الفكر والروح . وإذا وجدت الملل يتسرب إلى حياتكما والمياه تميل للركود حاولى تحريك ذلك برحلة أو نزهة أو عشاءاً خاصاً أو أى شىء ترينه مناسباً .

٢٢ – احرصى على ثقافتك العامة والمتنوعة حتى تكون هناك خطوط اتصال بينك وبين زوجك وبين المجتمع ، فالمرأة المثقفة لها طعم خاص ولها بريق يميزها وهى تغرى بالحديث الجذاب المتنوع ، أما المرأة عديمة أو ضعيفة الثقافة فتجبر زوجها على الصمت حيث لا يجد ما يتحدث إليها فيه ، وشيئاً فشيئاً ينظر إليها بدونية ويراها أقل من أن يحاورها أو

يناقشها فتنزل من مستوى الزوجة إلى مستويات أخرى أدنى ، خاصة إذا كان هو يتعامل مع سيدات مثقفات ومتألقات فتحدث المقارنة مع الزوجة عديمة الثقافة أو أحادية الرؤية فيتحول قلبه طوعاً أو كرهاً .

٢٣ - أن تسامحى زوجك على زلاته وأخطائه فلا يوجد رجل بلا خطأ ، فالرجل إنسان والإنسان كثيراً ما يخطىء ، فلا تسمحى لخطأ مهما كان أن ينغص عليك حياتك وأن يجفف مشاعر حبك لزوجك ، وأنت تحتاجين لهذه الصفة (التسامح) خاصة فى مرحلة منتصف العمر حيث يمر بعض الرجال ببعض التغيرات تجعلهم يعيشون مراهقة ثانية وربما صدرت منهم أخطاء أو زلات عاطفية وهى فى أغلب الأحيان مؤقتة وسرعان ما يعود إلى رشده لو كنت قادرة على التسامح والاستمرار فى العطاء الوجدانى رغم ألم التجربة .

٢٤ - أن تكون غيرتك عاقلة ومعقولة تدل على حبك لزوجك وحرصك عليه ، وتنبه زوجك حين تمتد عينيه أو قلبه يميناً أو يساراً ، ولا تدعى هذه الغيرة تحرق حياتك الزوجية وتحول البيت إلى ميدان حرب وتحول الثقة والحب إلى شك واتهام ، ولا يقتل الحب مثل غيرة طائشة .

٢٥ - فليكن زوجك هو محور حياتك (وأنت أيضاً محور حياته) ، بمعنى أنه يشغل فكرك ووجدانك ، وتتحدد حركاتك وسكناتك طبقاً لعلاقتك به فتنشغلين به وبما يشغله وتحبين ما يحبه ، وتكفين جلوسك وانتقالاتك طبقاً لوجوده ، وترتبين صحوك ونومك على برنامجه اليومى أو يتوافق برنامجك كما تتوافق أرواحكما ، إنه شعور بالإنتماء والمعية لا يعلو عليه إلا الإنتماء والمعية لخالق الأرض والسماوات .

٢٦ - كونى واثقة به على كل المستويات ، فأنت واثقة فى إخلاصه لك (مهما حاول أحد تشكيكك فى ذلك) ، وأنت واثقة فى قدراته وفى نجاحاته وفى حبه لك ، هذه الثقة ليست غفلة وليست سذاجة - كما تعتقد بعض الزوجات - بل هى رسالة عميقة للطرف الآخر كى يكون أهلاً لذلك ، أما المرأة التى تشك وتشكك فى زوجها فإنها حتماً ستجد منه الخيانة وتجد منه الفشل ، فالزوج يحقق توقعاتك منه ، وكل ذرة شك

تمحو أمامها ذرة حب ، والشك هو السم الذى يسرى فى العلاقة الزوجية فيجعلها تموت بالبطىء .

وحفاظاً على هذه الثقة وتجنباً لبذرة الشك ، أحرصى على أن لا يعرف زوجك زلاتك وأخطائك قبل الزواج أو علاقاتك الماضية – إن كانت هناك علاقات – فقد سترها الله عليك وتجاوزتها ، ومعرفته بها وبتفاصيلها حتماً ستزرع بذرة شك فى نفسه ربما لا يتسطيع الخلاص منها ومن سمومها .

وأيضاً لا تلعبى لعبة الشك التى تمارسها بعض الزوجات – خاصة حين تشعر بإهمال زوجها – فتحاول إثارة شكوكه نحوها بالحديث عن اهتمام الرجال بها ومحاولاتهم التعرض لها ، فهذه لعبة خطرة قد تحرق كل المشاعر تقضى على طهارة العلاقة الزوجية وبراءتها ونقائها وصفائها إلى الأبد . ولعبة الشك هذه تنبىء عن نوايا خيانة ، والخيانة فعلاً قد وقعت على مستوى التخيل ولم يبق لها إلا التنفيذ فى الواقع فى أى فرصة سانحة .

٢٧ – اهتمى بالأشياء الصغيرة فى العلاقة بينكما ، مثل الأشياء التى يحبها، وذكرياته التى يعتز بها ، والمناسبات المهمة له .

٢٨ – استقبلى همساته ولمساته ومحاولات قربه وتودده إليك بالحفاوة والاهتمام وبادليه حباً بحب واهتماماً باهتمام .

٢٩ – تزينى له بما يناسب كل وقت وكل مناسبة مع مراعاة عدم المبالغة ومراعاة ظروفه النفسية .

٣٠ – تجنبى إهماله مهما كانت مشاغلك أو مشاكلك أو مشاعرك ، فالإهمال يقتل كل شىء جميل فى العلاقة الزوجية ، وربما يفتح الباب لاتجاهات خطرة بحثاً عن احتياجات لم تشبع .

٣١ – جددى حالة الرومانسية فى حياتكما بكل الوسائل الممكنة ، فيمكنك مثلاً الخروج معه فى رحلة خاصة بكما وحدكما لمدة يوم أو يومين تستعيدان فيها روح وذكريات أيام الخطوبة .

٣٢ – كونى كريمة فى رضاك ونبيلة فى خصومتك .

٣٣ – التزمى الصدق والشفافية معه فى كل المواقف حتى لا تهتز ثقته فيك.

٣٤ – ليكن بينكما لحظات تشعران فيها بالجمال «معاً» على شاطىء بحر ، أو أمام جبل ، أو فى حديقة جميلة ، أو سماء صافية ، أو صوت جميل ، أو لوحة رائعة .

٣٥ – لا تدعى مشكلات أسرتك الأصلية أو أسرة زوجك تقتحم مجال أسرتكما الصغيرة ، وراعى التوازن فى العلاقات المختلفة فلا تطغى علاقتك بأمك أو أبيك أو إخوتك على علاقتك بزوجك .

٣٦ – لا تنامى فى غرفة منفصلة أو سرير منفصل مهما كانت المبررات والأسباب .

٣٧ – اهتمى بالتواصل الروحى بينكما من خلال علاقة صافية بالله وأداء بعض العبادات معاً كقراءة القرآن أو قيام الليل أو الحج أو العمرة أو أعمال الخير والبر .

٣٨ – لا تحميله فوق طاقته مادياً أو معنوياً ، فهو أولاً وأخيراً إنسان ويعيش ضغوط الحياة العصرية الشديدة ويحتاج لمن يخفف عنه بعض هذه الضغوط .

٣٩ – إحذرى أن يكون الأطفال هم المبرر الوحيد لاستمرار علاقتك بزوجك، وإحذرى أكثر أن تعلنى هذا .

٤٠ – إحرصى على كل ما يضفى على حياتكما جمالاً وبهجة ومرحاً ، فالحياة مليئة بالمنغصات وهى أيضاً مليئة بالملطفات ، فليكن لك سعى نحو الملطفات المجملات والمبهجات توازنين بها صعوبات الحياة وتضفين بها جواً من الحب والجمال والبهجة والمرح فى البيت .

٤١ – على الرغم من الاقتراب الشديد فى العلاقة بين الزوجين إلا أن الزوجة الذكية تحرص على ضبط المسافة بينها وبين زوجها اقتراباً وبعداً كى تحافظ على حالة الشوق والاحتياج متجددة ونشطة طول الوقت .

٤٢ – إحذرى تردد كلمة الطلاق فى حديثك أو حديث زوجك خاصة أثناء الخلافات والخصام ، لأن تردد هذه الكلمة ولو على سبيل التهديد يجعلها خياراً جاهزاً وقابلاً للتنفيذ فى أى لحظة ، إضافة إلى أها تعطى إحساساً بعدم الأمام وعدم الاستقرار .

٤٣ – وهذه النصيحة الأخيرة نذكرها كارهين مضطرين ، ففى حالة التفكير فى الطلاق أو حدوثه – لا سمح الله – كونى راقية متحضرة فى إدارة الأزمة ، واستبق قدراً من العلاقة الإنسانية يسمح باستمرار الإشراف المشترك على تربية الأبناء ، ولا تحاولى تشويه صورة طليقك أمام أبنائك. وحتى فى حالة عدم وجود أولاد فلا بأس من أن يكون الفراق نبيلاً خالياً من التجريح أو الانتقام المتبادل .

كيف تتعامل مع زوجتك

رسائل تلغرافية خاصة جداً من جلسات العلاج النفسى العميق والعلاج العائلى أنقلها إليك بأمانة أيها الرجل ، وأتمنى أن تصلك :

١ – أن تفهم طبيعة شخصيتها ، فلكل إمرأة شخصيتها ولكل شخصية مفاتيحها التى تسهل فهمها والتعامل معها .

٢ – أن تفهم ظروف نشأتها ، لأن تركيبة أسرتها ونمط العلاقات بين أفرادها وطبيعة شخصياتهم لها تأثيرات كبيرة على شخصية زوجتك وسلوكها الحالى .

٣ – أن تحبها كما هى ، ذلك الحب غير المشروط الذى يتجاوز عيوبها ويتجاوز تفاصيل شكلها ولحظات ضعفها ، أى أنك تحبها هى هى بكل كيانها وبكل جمالها وبكل نقصها وبكل قوتها وبكل ضعفها .

٤ – أن ترضى بها رغم جوانب القصور فلا توجد إمرأة كاملة (أو رجل كامل) على وجه الأرض ، ولابد أن ينقصك شىء فى أى إمرأة تتزوجها حتى لو كنت اخترتها بعد استعراض كل نساء الأرض ، فالرضا هو

مفتاح الحياة السعيدة ، وعسى أن تكره فيها شيئاً ومع هذا يجعل الله فيها خيراً كثيراً .

٥ – أن لا تكثر من انتقادها ، فالمرأة لا تحب من ينتقدها بكثرة (حتى ولو كان النقص فى محله) لأن ذلك الإنتقاد المتكرر دليل الرفض وقدح فى الحب غير المشروط الذى تتوق إليه المرأة .

٦ – أن تحترمها ، فهى أولاً إنسانة كرمها الله وثانياً زوجتك التى اخترتها من بين نساء الأرض ، وثالثاً أم أولادك وبناتك ، ورابعاً حافظة سرك وخصوصياتك ، وخامساً راعية سكنك وراحتك وطمأنينتك .

٧ – أن تستشيرها ، واستشارتها تنبع من احترام انسانيتها واحترام عقلها وتقدير وجودها .

٨ – أن تحبها ، فالحب هو أعظم نعمة ينعم الله بها على زوجين ، ومنه تنبع كل أنهار السعادة والتوفيق والنجاح .

٩ – أن لا تخنقها بحبك ، فالحب الزائد يعوق حركتها ويربكها ويجعلها زاهدة فيه وفيك .

١٠ – أن تكون محور حياتك ، بمعنى أن ترتب حياتك وعلاقاتك ومواعيدك وهى حاضرة فى وعيك لا تغيب عنه .

١١ – أن تعرف تقلباتها البيولوجية (الدورة الشهرية والحمل والولادة) وتقدر حالتها النفسية إثناءها .

١٢ – أن تكون سعادتها أحد أهدافك المهمة .

١٣ – أن تحترم أسرتها وتحتفظ بعلاقة طيبة ومتوازنة معها ، وأنت تفعل ذلك رغم احتمال وجود اختلافات فى وجهات النظر مع أفراد أسرتها ، واحترامك لهم يأتى من محبتك لروجتك وبرك لهم هو جزء من برها .

١٤ – أن تحتفظ بحالة من الطمأنينة والاستقرار فى البيت (مفهوم السكن) .

١٥ – أن تظهر مشاعرك الإيجابية نحوها بلا تحفظ أو خجل (المودة) .

١٦ – أن تسيطر على مشاعرك السلبية نحوها خاصة فى لحظات الغضب ،

وتحاول أن تجد لها عذراً أو تفسيراً ، وإذا لم تجد فيكفى أن تعلم أنه لا يوجد إنسان بلا أخطاء أو عيوب .

١٧ – كن مستعداً للتسامح ونسيان الأخطاء فى أقرب فرصة ممكنة (مفهوم الرحمة) .

١٨ – اجعلها تشعر بمسئوليتك عنها ورعايتك لها فهذا يجعلك رجلاً حقيقياً فى عينها ، فالمرأة (السوية) دائماً بحاجة إلى الإحساس بمن يرعاها ويكون مسئولاً عنها ، لأن الرعاية والمسئولية هى العلامات الحقيقية للحب .

١٩ – أشعرها بأنوثتها طول الوقت وامتدح فيها كل معانى الأنوثة : الجمال .. الرقة .. الحب .. الحنان .. الشرف .. الطهارة .. الإخلاص .. الوفاء .. التفانى .. الإنتماء .. الاحتضان .

٢٠ – اهتم بالأشياء الصغيرة فى العلاقة بينكما : تذكر المناسبات السعيدة ، قدم الهدايا ولو كانت بسيطة فى تلك المناسبات وفى غيرها ، امتدح كل شيء جميل فيها ، اخرجا فى نزهة منفردين ومارسا فيها طقوس الحب ، اذهبا فى أجازة «معاً» لمدة يوم أو يومين ، استمع لكلامها وتفهم أفكارها جيداً حتى ولو كانت دون أفكارك أو مختلفة عنها لأن أفكارها تمثل الجانب الأنثوى والرؤية الأنثوية للحياة وأنت تحتاجها لتكتمل رؤيتك .

٢١ – استقبل همساتها ولمساتها ومحاولات قربها وزينتها بالحفاوة والاهتمام ، وبادلها حباً بحب وحناناً بحنان واهتماماً باهتمام .

٢٢ – تزين لها كما تحب أن تتزين لك ، وتودد لها كما تحب أن تودد لك .

٢٣ – احترس من الشك فى علاقتك بزوجتك ، فالشك اتهام وعدوان ، وهو يفتح أبواباً للشر لم تكن مفتوحة من قبل أمام زوجتك .

٢٤ – تجنب إهمالها جسدياً أو نفسياً أو عاطفياً ، لأن الإهمال يقتل كل شيء جميل فى العلاقة ، وربما يفتح الباب لاتجاهات خطرة بحثاً عن احتياج لم يشبع .

٢٥ – حافظ على استمرار الحوار بينكما «بكل اللغات» اللفظية وغير اللفظية ،

فلا تبخل بكلمة حب ، ونظرة إعجاب ، ولمسة ود ، وضمة حنان .

٢٦ – تعامل معها بكل كيانك دون اختزال (الطفل – الوالد – الراشد) : تكون ابنها أحياناً فتفجر لديها مشاعر الأمومة .. أو تكون أباً لها فتفجر فيها مشاعر الطفولة .. أو تكون صديقاً لها فتستمتع بحالة الصداقة .

٢٧ – جدد حالة الرومانسية دائماً فى حياتكما ، ولا تتعلل بالسن فلا يوجد سن يتوقف عنده الحب ، ولا تتعلل بالمشاغل فزوجتك هى أحد أهم شئونك ، ولا تتعلل بنقص المال فالرومانسية هى الشىء الوحيد الذى لايحتاج لمال .

٢٨ – كن فارس أحلامها برجولتك وإنجازاتك ، فهى تحبك دون شروط ولكنها تريديك ملء عينيها وقلبها ، وتريد أن تفخر بك أمام نفسها وغيرها ، فلا تحرمها من ذلك .

٢٩ – كن كريماً فى رضاك ونبيلاً فى خصومتك ، فهذه من علامات الرجولة الحقيقية .

٣٠ – التزم الصدق والشفافية معها ، فالعهد بينكما لايحتمل الخداع أو المواربة أو التخفى أو لبس الأقنعة ، فكل هذه الأشياء بمثابة حواجز تفصلكما .

٣١ – شاركها الشعور بالجمال أمام منظر بحر أو لحظة غروب أو جمال زهرة أو روعة موقف .

٣٢ – احذر البخل فى المال أو المشاعر أو الجنس .

٣٣ – راع التوازن بين المرح والجدية ، وبين اللين والحزم ، وبين الخيال والواقعية .

٣٤ – أشعر زوجتك بالأمان ، فهذا الشعور من الإحتياجات الفطرية للإنسان عموماً وللمرأة على وجه الخصوص .

٣٥ – تذكر أن علاقتك بروجتك علاقة شديدة القرب ، شديدة الخصوصية ، وأنها علاقة أبدية ، وهى أبدية بمعنى امتدادها فى الدنيا واستمرارها فى ثوب أجمل وأروع فى الآخرة .

٣٦ – لاتدع مشكلات أسرتك الأصلية أو أسرة زوجتك الأصلية تدخل مجال

الأسرة الصغيرة ، راع التوازن فى العلاقات المختلفة فلا تطغى علاقتك بأمك على علاقتك بروجتك أو العكس .

٣٧ – لا تنم فى غرفة منفصلة أو سرير منفصل مهما كانت المبررات والأسباب .

٣٨ – اهتم بأن تكو العلاقة الجنسية فى أحسن صورها وأكمل فنونها لكى تسعدا بها معاً وينعكس ذلك على باقى نواحى حياتكما ، فهذه العلاقة هى ترمومتر العلاقة الزوجية ، فالسعادة الزوجية تبدأ من الفراش ، وأيضاً الطلاق فى ٩٠ ٪ منه يبدأ من الفراش .

٣٩ – حافظ على الخصوصية المطلقة لعلاقتكما بكل أبعادها ، ولا تنقص هذه الخصوصية إبداً حتى فى أشد حالات الخصومة ، فما بينكما ميثاق غليظ يسألك عنه الله.

٤٠ – اهتم بالتواصل الروحى بينكما من خلال علاقة صافية بالله وأداء بعض الطقوس الدينية معاً ، كالصلاة وقراءة القرآن والدعاء والحج والعمرة وسائر أعمال الخير .

٤١ – تجنب ضرب زوجتك أو إهانتها ، فليس من المروءة أن يضرب رجل إمرأة ، وليس من الكرامة أن تهين مخلوقة كرمها الله (حتى ولو أخطأت)، وليس من الأخلاق أن يرى أبنائك أمهم فى هذا الوضع ، وتذكر لو أن لك ابنة أترضى أن يضربها زوجها مهما كانت الأسباب .

٤٢ – ساعد على تكوين صورة إيجابية ومتميزة لها لدى الأبناء ، فذلك يسمح بعلاقة طيبة بينها وبينهم ويعطها قدرة أكبر على ممارسة دورها التربوى معهم حين يرونها زوجة وفيه وأما عظيمة فى نظرك ونظرهم.

٤٣ – إذا أحببتها فأكرمها وإذا كرهتها فلا تظلمها ، فهذه هى صفات الزوج النبيل الكريم العظيم كما وصفها سيدنا الحسن رضى الله عنه .

٤٤ – فى حالة التفكير فى الطلاق أو حدوثه – لا سمح الله – فكن راقياً متحضراً فى إدارة الأزمة واستبق قدراً من العلاقة الإنسانية يسمح بالإشراف المشترك على تربية الأبناء ، ولا تحاول استخدامهم فى الخلاف بينكما ولا تحاول تشويه صورة مصلقتك أمام أبنائها .

(٦)

الفصل السادس

أزمة منتصف العمر

أزمة منتصف العمر عند المرأة

السيدة «لبنى» تبلغ من العمر أربعين عاماً وهى تعمل فى وظيفة محترمة .... ذهبت لتحضر حفل زفاف إحدى بنات العائلة ، وجلست فى الحفل بوقارها المعروف عنها ، وما هى إلا لحظات حتى أحست برغبة داخلية تدفعها لأن تقوم من مكانها وتشارك الفتيات المراهقات الرقص حول العروس ، وحاولت جاهدة أن تقاوم هذه الرغبة ولكنها فشلت وأخيراً وجدت نفسها مندفعة وسط الراقصات وهى ترقص وتغنى حتى بلغت حد الإعياء فجلست على أحد المقاعد وانهمرت فى البكاء ثم تركت المكان وسط ذهول الحضور ، وكلما تذكرت هذه الواقعة تشعر بخجل شديد، وهى تتوارى ممن رأوها على هذه الحالة ، وعموماً أصبحت منذ تلك اللحظة تميل إلى العزلة ، وإلى الإستغراق فى أحلام اليقظة وسماع الأغانى العاطفية ، وتغيرت ألوان الملابس فراحت تنتقى منها الألوان الزاهية والموديلات التى تليق بفتاة العشرينات . ولم تعد تهتم ببناتها الثلاث ولا بزوجها وصارت أكثر تفكيراً فى نفسها وفى احتياجاتها .

أما السيدة «هالة» فقد أصبحت كثيرة الشكوى من زوجها ، فهو لا يهتم بأسرته كما ينبغى ويرضى بوضعه الوظيفى المتدنى ولا يحاول البحث عن فرص عمل أفضل ، وهو كسول متراخ ، يفتقد للطموح والرغبة فى الارتقاء فهو يعود من وظيفته الحكومية فيلبس البيجامة ويجلس أمام التليفزيون وأمامه «كيس اللب» و «علبة السجائر» ومن وقت لآخر يقوم ليتناول شيئاً من الثلاجة ثم يعود لوضعه مرة أخرى . وهو لا يجد حرجاً فى أن إمرأته تعمل فى الصباح فى وظيفة حكومية وتواصل عملها بعد الظهر فى وظيفة خاصة لتغطى مصروفات البيت ، وتأخذ الأولاد بعد ذلك إلى أحد النوادى لكى يمارسوا أنشطة رياضية واجتماعية مفيدة ، وهى تحرص على أن يحقق ولديها أعلى الدرجات فى المدرسة وأعلى الأرقام فى المسابقات الرياضية . وقد كانت هى راضية ومتقبلة لهذه الأوضاع ، حتى وجدت نفسها فى الأيام الأخيرة ثائرة على كل شىء ، وعصبية طول الوقت ، وتصرح لمن تثق بهم أن زوجها لم يكن أبداً فارس أحلامها ، وأن ولديها اللذين أنهكت قواها حتى يعيشان فى أفضل مستوى أصبحا يتنكران لجهودها ، ويجحدان فضلها

ومستواهما الدراسى فى تدنى مستمر ، ولم تعد لهما الاهتمامات الرياضية السابقة ، أى أن حياتها ضاعت هباءاً على الرغم من جمالها وذكائها وحيويتها ، وهى تصرح أحياناً أنها لابد وأن «تعيش حياتها» ولا أحد يعرف ماذا تعنى بتلك العبارة .... !!

وأخيراً «أبلة حورية» (كما يطلقون عليها) التى اكتشفت أن سنوات العمر تضيع من بين أيديها مع زوج قاهر لها ومسفة لآرائها ومشكك فى اخلاصها ومعطل لحركتها وخانق لتطلعاتها ، لذلك قررت أن تطلب الطلاق وتأخذ إبنتها الوحيدة وتبدأ حياتها من جديد فافتتحت مصنعاً للملابس الجاهزة ودار للحضانة ومدرسة خاصة ومشتلاً للزهور ، وصارت لها علاقات واسعة فى محيطها فأينما ذهبت رحب بها الجميع وأحاطوها بالحب والإعجاب ووجدت هى فى نفسها طاقة هائلة للحب والعمل والعطاء ، وكأنها كانت فى كهف مظلم وخرجت منه إلى الحياة، فهى تعمل ليل نهار ولا تتعب وكأنها مشتاقة للحرية التى حرمت منها طول سنوات زوجها التعيسة . ولا يعكر صفو حياتها الآن إلا احتياجات شخصية تتحرك بداخلها من آن لآخر وهى تحاول كبح جماحها ولكنها تكاد تفلت منها فى بعض الأحيان ، فهى أولاً وأخيراً إنسانة تحتاج للكلمة الحلوة، و «اللمسة الحانية» و «للود الدافىء» ، ولكنها لا تستطيع أن تغامر بفقد حريتها مرة أخرى مهما كان الثمن ، وما يزعجها (ويفرحها أيضاً) هو طمع الرجال فيها فشخصيتها آسرة وروحها تفيض على من حولها فتجذبه إليها بقوة ، وحضورها لايقاوم ، ومشاعرها حية ومتدفقة ، وودها وحنانها يشعران من يتعامل معها أن الدنيا دائماً بخير . ولكنها مع الوقت تعودت أن تضع حدوداً لمن يحاول الاقتراب منها من الرجال مع أها أحياناً تتحسر على فرص ضائعة أو تتمنى فرصاً سانحة ، ولكنها فى النهاية تعود إلى وحدتها وتسأل نفسها إلى متى ؟ .... وما قيمة ما أفعله ؟ .... وما هو مصيرى حين يتقدم بى العمر وتتزوج ابنتى وينفض عنى الناس ؟

تلك هى أزمة منتصف العمر والتى تحدث فى المرأة حول سن الأربعين حين تراودها أفكار وتساؤلات لم تكن تخطر ببالها قبل ذلك فقد كانت طوال حياتها السابقة مشغولة بالدراسة والخطبة والزواج ورعاية الأطفال ، وبناء الأسرة ، أما الآن وقد كبر الأولاد ، وانشغال الزوج عنها ، وأصبحت تشعر بالوحدة وتشعر بتسلل التغيرات الجسدية شيئاً فشيئاً فلم تعد بجمالها وحيويتها ونضارتها وسحرها كما كانت

وبدأت ترى بعض شعرات بيض تظهر فى رأسها ، صحيح أنها تنزعها بسرعة ولكن سرعان ما تظهر غيرها . وأبناءها أصبحوا يفضلون الذهاب مع أصدقائهم على الجلوس معها وزوجها أصبحت مشاعره فاترة نحوها إلى درجة باتت تقلقها ، هذا بالإضافة إلى ما تسمعه عنه من شائعات توحى بأن عينيه امتدت خارج البيت وربما مشاعره أيضاً . اذن فيم كانت التضحيات من أجل الزوج والأولاد وهم الآن يتسللون واحداً تلو الأخر بعيداً عنها ، وأين جهودها فى ارساء قيم التفوق والنجاح فى ابنائها وهم الآن يسلكون عكس ما كانت تتوقع لهم ويتمردون على كل توجيهاتها ، وأين أحلامها فى أسرة ناجحة مترابطة وهى الآن تراها تتفكك شيئاً فشيئاً فلم تعد تجمعهم مائدة طعام واحدة منذ مدة طويلة ولم تعد تجمعهم أحاديث سمر . ولم يبق لها إلا الوحدة والملل والكآبة والخوف من المستقبل وما تخبئة الأيام لها ولأسرتها .

لقد باتت تشعر أن زوجها هو السبب ، فهو لم يكن أبداً فارس أحلامها وأن زواجها منه كان أكبر خطأ فى حياتها ، فهو لم يقدر مميزاتها ولم يقدر تضحياتها ، وأصبحت لاترى منه غير الإهمال والتقليل من شأنها حتى أمام الناس ، وكل هذا يهون أمام الفتور العاطفى الذى لاحظته عليه من زمن ولا تعرف له سبباً .

وهى غارقة فى وحدتها وحزنها تدخل فى دوامة حساب الضمير فتتذكر زلاتها وأخطائها التى ارتكبتها فى مراحل حياتها المبكرة فتتألم وتشعر بالخزى والعار ... كيف فعلت هذا ؟ ..

ولماذا فعلته ...؟!!

لقد بدت لها سنوات عمرها الماضية وكأنها كابوس ثقيل ، فهى غير راضية عما تحقق فيها وتشعر أنها فشلت فشلاً ذريعاً فى تحقيق أحلامها على كل المستويات وأنها كانت تجرى وراء سراب ، وبحسابات الحاضر هى أيضاً خاسرة لأنها ضيعت عمرها هباءاً ولم تعد تملك شيئاً ذا قيمة فقد انهكت قواها وذهب شبابها وضحت بفرص كثيرة من أجل استقرار أسرتها ومع هذا لايقدر أحد تضحياتها ، ولذلك تشعر بأن الأرض تهتز تحت قدميها .

حتى المبادىء والقيم التى عاشت تعلى من قيمتها أصبحت تبدو الآن شيئاً باهتاً ، فلم تعد ترى لها نفس القيمة ، ولم تعد متحمسة لشىء ولا مهتمة بأى شىء

ذات قيمة فى المستقبل فقد خارت قواها وانطفأ حماسها واكتشفت أن الناس لا يستحقون التضحية من أجلهم ، وأن المبادىء التى عاشت لها لم يعد لها قيمة فى هذه الحياة ، ولم يبق لها شىء فى هذه الحياة غير صلة بربها تشعر بها حين صلاتها وحين تلاوتها للقرآن .

أحياناً تشعر أنها تريد أن تبدأ صفحة جديدة من حياتها ، ولكن ذلك يسلزم الابتعاد عن الزوج والأولاد والتحرر من قيودهم ، وبالفعل بدأت فى الاشتراك فى دورة كمبيوتر ، وكانت تشعر بأنها تولد من جديد حين تترك البيت وتقضى عدة ساعات فى هذه الدورة مع فتيات صغيرات تملؤهن الحيوية والرغبة فى الحياة ، وأحست معهن أن شبابها قد عاد وبدأت تهتم بنفسها ، بل تبالغ فى ذلك الاهتمام حتى اتهمها زوجها فى يوم من الأيام أنها متصابية .. نعم هى تشعر أنها تعود مراهقة من جديد ، وتفرح أحياناً بهذا الشعور ، ولكنها تفزع حين تشعر أن الأمر ربما يخرج عن سيطرتها ، فقد أصبحت ضعيفة أمام أى كلمة إطراء من رجل ولو على سبيل المجاملة ، وأصبحت تتمنى أشياء لا تناسب سنها أنها تشعر أنها ظمآنة وضعيفة أمام أى قطرة ماء تلوح لها فى الأفق خاصة وأن الساقى الشرعى أصبح يضن عليها بقطرة الود والحنان ، ولو لا بقية من دين وحياء لسقطت فى كثير من الامتحانات التى تمر بها يومياً .

وأحياناً تشعر بالإشمئزاز من نفسها فتهمل مظهرها وتفضل العزلة بعيداً عن الناس وتفقد الاهتمام بكل ما حولها إلى الدرجة التى تجعل زوجها يتهكم عليها ويناديها بـ «أم ٤٤» معايراً إياها بسنها وبشكلها فى آن واحد .

وفى لحظات أخرى تشعر بميل إلى الزهد فى الحياة فتقبل على الصلاة والصيام وقراءة القرآن فتستعيد صفاءها وتوازنها من جديد ، وترضى بما قسمه الله لها ، وتعترف بأنها فقدت أشياء كأنثى ولكنها اكتسبت أشياء أخرى كأم .

ثم تدور الأيام دورتها وتفكر مرة أخرى فى اللحاق بالفرص الأخيرة للحياة قبل أن يغادرها شبابها وجمالها وتلقى فى غياهب النسيان والإهمال فتفكر فى الانفصال عن زوجها وبدأ حياة جديدة مع شخص يستحقها ويقدر مميزاتها ، ولكنها تعود إلى نفسها مرة أخرى وتتذكر أطفالها وما ينتظرهم من معاناة حين تنهدم الأسرة بسببها .

هذه هى بعض معالم أزمة منتصف العمر التى يمر بها معظم النساء ، ولكن يدركها بأبعادها بعض النساء مم لديهن درجة عالية من الوعى والإحساس .

وبعض النساء يتقبلن الأمر بسهولة وتمر هذه المرحلة الأمور بلا مشاكل خاصة فى النساء الناضجات ، حيث تدرك المرأة أنها ربما خسرت بعض الأشياء كأنثى ، ولكنها كسبت مساحات كبيرة كأم حنونة أو كموظفة ناجحة أو رائدة فى مجال اهتمامها .

وفريق ثان من النساء يشعرن بآلام الأزمة ولكنهن يتحملن ويقاومن فى صمت ويحاولن إخفاء الأزمة عمن حولهن ، ولذلك تظهر عليهن بعض الأعراض النفسجسمية كآلام وتقلصات بالبطن أو صعوبة فى التنفس ، أو آلام بالمفاصل أو صداع مزمن أو ارتفاع فى ضغط الدم .

وفريق رابع يفضلن الإنطواء والعزلة بعيداً عن تيار الحياة ويمارسن واجباتهن المنزلية والوظيفية فى أدنى مستوى ممكن .

وفريق خامس يزهد فى الحياة وينصرف إلى العبادة ويتسامى عن رغبات البشر ويشعر بالصفاء والطمأنينة والأنس بالله .

وفريق سادس يستغرقن فى العمل والنشاط والنجاح فى مجالات كثيرة على أمل التعويض عن الإحساس بالاحباط والفشل فى الحياة الماضية .

وفريق سابع يلجأن إلى التصابى والتصرف كمراهقات فى ملابسهن وسلوكهن، وربما تستعجل الواحدة منهن الفرصة التى تعتبرها أخيرة (نظراً لقرب غروب شمس الشباب) فتقع فى المحظور .

أما الفريق الثامن من هؤلاء الذين يعانين أزمة منتصف العمر فإنهن يتحولن إلى المرض النفسى كالقلق أو الاكتئاب أو الهستيريا أو أعراض الجسدنة أو توهم المرض أو الرهاب أو أى اضطراب نفسى آخر .

ومما يدعم من تأثيرات أزمة منتصف العمر أنها ربما تكون قريبة من الفترة التى تتوقف فيها خصوبة المرأة وينقطع حيضها وتقل فيها هرمونات الأنوثة مع ما يصاحب ذلك من تغيرات جسمية ، فتضاف العوامل البيولوجية إلى العوامل النفسية والاجتماعية فتزيد الطين بله .

إذن ما الحل ؟ ... وما العلاج ؟ .

الحل هو أن نستعد لمواجهة هذه الأزمة قبل حدوثها ، وذلك بتحقيق انجازات حقيقية راسخة ومتراكمة فى مراحل الشباب ، وألا نضيع سنوات الانتاج هباءاً ، وأن يكون فى حياتنا توازن بين عطائنا لأنفسنا وعطائنا للآخرين حتى لا نكتشف فى لحظة أننا ضيعنا عمرنا من أجل إنسان لم يقدر هذا العطاء بل تنكر له وجحده فى غمضة عين .

وأن يكون لدينا أهداف نحاول تحقيقها وأهداف بديلة نتوجه إليها فى حالة اخفاقنا فى تحقيق الأهداف الأولى ، فالبدائل تقى الإنسان من الوقوف فى الطرق المسدودة ، فالواقع يقول أن الحياة مليئة بالخيارات ، وإذا انسد طريق فهناك الف طريق آخر يمكن أن يفتح ، وإذا فقدت المرأة بعض شبابها فقد اكتسبت الكثير من النضج والخبرة والوعى والقدرة على قيادة أسرتها والحفاظ عليها واكتسبت الخبرة فى العمل وفى الحياة . وإذا فقدت هويتها كفتاة جذابة وجميلة فقد اكتسبت هوية الأمومة ومكانتها وكرامتها .

ونحرص أن تكون لنا علاقة قوية بالله تحمينا من تقلبات الأيام وجحود البشر.

أما إذا وقعت المرأة فعلاً فى براثن أزمة منتصف العمر ، فإن علماء النفس ينصحونها بأن تتحدث عن مشاعرها لقريبة أو صديقة لها تثق فى أمانتها ، فإن ذلك التنفيس يسهل عليها مرور الأزمة بسلام ، وإذا لم تجد فرصة لذلك يمكن أن تلجأ إلى أحد علماء الدين أو أخصائية اجتماعية أو نفسية أو إلى طبيب نفسى ، فهؤلاء يمكن أن يقدموا لها المشورة والمساندة . وبعض النساء ربما يتطلبن لها من الجلسات النفسية الفردية أو الجماعية لمساعدتهم على تفهم جوانب الأزمة والتعامل معها بفاعلية أكثر ، والخروج منها بسلام .

أما الأسرة فعليها واجب المساعدة للأب أو الأم حين مرورهما بهذه الأزمة وذلك من خلال السماع للشكوى وتفهمها وتقديرها وتقديم المساعدة اللازمة .

وعلى نطاق المجتمع ككل فنحن نحتاج إلى نشر الوعى بهذه الحالة الشائعة والتى يعانى منها الكثيرون والكثيرات فى صمت وأحياناً تؤدى إلى تفكك الأسر

وضياع الأبناء . وأخيراً وليس آخراً علينا أن نتذكر أننا نمر فى عمرنا بمراحل قدرها الله سبحانه وتعالى وهيأنا لها ولكل مرحلة مزاياها ومشاكلها . وعلينا أن نتقبل ذلك راضين شاكرين وأن لا نأسى على ما فاتنا فكل شيء يسير بتقدير من الله ، وأن ما أصابنا لم يكن ليخطئنا وما أخطأنا لم يكن ليصيبنا ، وأن مردنا فى النهاية إلى الله وأننا نوزن عنده بأعمالنا الصالحة وقلوبنا المحبة للخير ولا نوزن بأموالنا أو وظائفنا أو جمال وجوهنا وأجسادنا : «إن الله لا ينظر إلى صوركم ولكن ينظر إلى قلوبكم» .

أزمة منتصف العمر عند الرجل

المهندس فوزى رجل عصامى أسس مجموعة من الشركات الناجحة وهو متزوج ولديه ولدين وبنتا وقد بلغ من العمر ٤٥ سنة . كان معروف عنه جديته وصرامته واهتمامه الشديد بعمله وأسرته ، ولكن لوحظ فى الفترة الأخيرة تغيرات طرأت عليه حيث أصبح يتردد على مسارح القاهرة ويسهر لوقت متأخر من الليل ، ويقضى بعض الليالى مع مجمموعة من الأصدقاء الجدد يجلسون فى شقة أحدهم أو على المقهى ، وأصبح يدخن السجائر فى بعض الأوقات ويتعاطى الخمور فى بعض المناسبات وهو الذى كان لايشرب فى حياته غير الشاى والقهوة . الأعزب من ذلك أنه غير طاقم السكرتارية فى مكتبه والذى كان يتكون من الأستاذ رياض واثنين من المعاونين الأكفاء . واستبدلهم بعدد من السكرتيرات اللائى اختارهن بنفسه بعناية شديدة ، ولم يستمع لنصائح واعتراضات المقربين منه بأن طاقم السكرتارية الأصلى كان يفهم ظروف كل الشركات بشكل ممتاز فقد بدأ معه من الصفر ، وكانت حجته فى ذلك أن الزمن تغير وأن طاقم السكرتارية الجديد يتواكب مع الوضع الجديد للشركة ومع ظروف السوق التى تحتاج للمظهر الجذاب ، ومرت عدة شهور ولاحظ العاملون بالشركة شيئاً ما بينه وبين السكرتيرة ، وتأكدت هذه الظنون لديهم حين وجدوه يصبغ شعره الأبيض ويذهب إلى مراكز لزراعة الشعر كى يخفى صلعته الخلفية ، كما أن ألوان وموديلات ملابسه قد تغيرت بشكل رآه من حوله غير مناسب لشخصيته الجادة ولسنه ، وحين كان يلمح له أحد على استحياء كان يقول : **«من حقى أعيش حياتى ، لقد حرمت أشياء كثيرة فى شبابى ، وها قد حان الوقت للإستمتاع ، ويكفى ما ضاع من عمرى»** . وقد لاحظت زوجته هذه التغيرات مبكراً

وأصبحت تشكو من إهماله لبيته وأولاده، ثم ما لبثت أن سمعت عن علاقات متعددة لزوجها بفتيات فى عمر ابنته ، وأنه يشترى لهن هدايا ثمينة رغم أن لم يحضر لها هدايا منذ تزوجها وكان يتعلل بالانشغال بالعمل ، كما لاحظت استعماله لـ «برفانات» من نوع خاص كان يأتى له بها أصدقائه من باريس . باختصار لقد حدث انقلاب فى حياة المهندس فوزى ولا أحد يعرف كيف تغير هذا الرجل العصامى الجاد المحترم إلى ما هو عليه ، وكيف بدت عليه أعراض مراهقة متأخرة بهذا الشكل .

أما الدكتور فاضل وهو أستاذ جامعى متميز فى أحد فروع الطب الدقيقة فقد بدا عليه فى الفترة الأخيرة أنه مهموم بشىء ما ، وأنه شارد وسرحان معظم الوقت، ولم يعد حماسه للعمل كما كان ، ودائماً يردد كلمات توحى بعدم جدوى ما يفعله . وحين يجلس مع أصدقائه المقربين كان يسفه من نجاحاته ، ويتحدث كثيراً عن أخطائه فى صباه وشبابه ويتساءل عن معنى وجوده ، بل وعن معنى وجود الحياة ذاتها ، وينظر بحيرة وتشكك حين يكلمه أحد عن المستقبل العلمى الذى ينتظره بناءاً على جهوده العلمية السابقة وقد نصحه أحد أصدقائه بزيارة طبيب نفسى ففعل ، ولكن الطبيب قرر أنه غير مريض ولكنه يقف فى مفترق طرق ولديه العديد من التساؤلات الوجودية الملحة عن معنى وجوده وعن قيمة نجاحه وعن ماضيه وما حدث فيه وعن مستقبله وما ينتظره ، باختصار هو يقف عند هذا المفترق ويجرى عملية جرد للماضى والحاضر والمستقبل ، ولا يجد معنى فى كل هذا ، وقد أصبح يميل إلى العزلة ، ويزهد فيما كان يصبو إليه من قبل .

أما الأستاذ صلاح فقد كان معروفاً عنه ولعه بكل متع الحياة وبهجتها ، ولم يكن يرى إلا ضاحكاً مازحاً . وكانت له شقاوات كثيرة يعرفها عنه زملاؤه والمقربين منه ، وفجأة بدأ يتغير فأطلق لحيته وأصبح يحرص على الصلاة فى أوقاتها وذهب لأداء العمرة فى شهر رمضان وعاد وقد بدت عليه آثار الروحانية الصافية الجميلة ، وأصبح مشغولاً بالكثير من الأنشطة الخيرية فى مسجد الحى وفى العمل وفى بعض الجمعيات الخيرية ، وظهرت على وجهه علامات الرضى والسكينة والإيمان .

أما الأستاذ جميل وهو صحفى معروف فقد لوحظ عليه انكبابه الشديد على

العمل فى الشهور الأخيرة بلا مبرر واضح ، فهو يقضى النهار كله وجزء كبير من الليل فى مقر الصحيفة ، وأصدر أكثر من كتاب فى هذه الفترة القصيرة ، ولديه العديد من مشروعات التطوير الصحفية ، وهو يتحدث بسرعة كأنه فى عجلة من أمره وكأنه يسابق الزمن ، وشكت زوجته من إهماله لها وتحول مشاعره عنها وحتى عن الأولاد ، وكأنه نسى أن له أسرة . وأيضاً لم يعد يحضر اللقاء اليومى لأصدقائه على إحدى مقاهى وسط البلد كما اعتاد منذ سنوات . وما أن أكمل عامه الأول بعد هذا التغير حتى أصيب بحالة من الاكتئاب تبعها ذبحة فى القلب .

كانت هذه صور مختلفة لأزمة منتصف العمر عند الرجل ، وكيف يتعامل معها بأشكال مختلفة تتناسب مع طبيعة شخصيته والظروف المحيطة به .

وأزمة منتصف العمر ليست فى حد ذاتها مرضاً ، ولكن مضاعفاتها يمكن أن تكون مرضاً كالقلق والاكتئاب والأعراض النفسجسمية .

وهذه الأزمة تحدث تقريباً بين الأربعين والخمسين من العمر، وقد تحدث قبل ذلك أو بعد ذلك فى بعض الرجال ، فوقتها ليس محدد تماماً ، وفى هذه الأزمة يقف الرجل ويجرى عملية محاسبة لنفسه عن ماضيه وحاضره ومستقبله ، وقد تبدو له سنوات عمره الماضية وكأنها كابوس ثقيل ، فهو غير راض عما تحقق فيها ، ويشعر أنه فشل فشلاً ذريعاً فى تحقيق أحلامه على كل المستويات وأنه كان يجرى وراء سراب ، وبحسابات الحاضر هو أيضاً خاسر ، لأنه ضيع عمره هباءاً ولم يعد يملك شيئاً ذا قيمة فقد أنهكت قواه وذهب شبابه وضحى بفرص كثيرة من أجل استقرار أسرته، ومع هذا لايقدر أحد تضحياته ، ولذلك يشعر بأن الأرض تهتز تحت قدميه . حتى المبادىء والقيم التى عاش يعلى من قيمتها أصبحت تبدو الآن شيئاً باهتاً ، فلم يعد يرى لها نفس القيمة ، ولم يعد متحمساً لشىء ولا مهتماً بأى شىء ذى قيمة فى المستقبل فقد خارت قواه وانطفأ حماسه واكتشف أن الناس لايستحقون التضحية من أجلهم ، وأن المبادىء التى عاش لها لم يعد لها قيمة فى هذه الحياة ، وأن رفاق الطريق قد تغيروا وأصبحوا يبحثون عن مصالحهم ومكاسبهم بأى شكل وتخلوا عن كل مبادئهم وشعاراتهم التى رفعوها إبان فترة شبابهم ، ولم يعد يخفف عنه آلام هذه المشاعر غير الوقوف بخشوع فى الصلاة وقراءة القرآن .

أحياناً يشعر الرجل أنه يريد أن يبدأ صفحة جديدة من حياته ، ولكن ذلك

يستلزم الابتعاد عن الزوجة والأولاد والتحرر من قيودهم ، وبالفعل بدأ يتغيب كثيراً عن المنزل ويرتبط بمجموعة من الأصدقاء الجدد الأصغر سناً فتحوا أمامه أبواباً متعددة للمتعة وقضاء الأوقات ، وقد أحس معهم (ومعهن) أن شبابه قد عاد ، وبدأ يهتم بنفسه ، ويبالغ فى ذلك الاهتمام حتى اتهمته زوجته فى يوم من الأيام بأنه متصابى . نعم هو يشعر أنه يعود مراهقاً من جديد . ويفرح أحياناً بهذا الشعور ، ولكنه يفزع حين يشعر أن الأمر ربما يخرج عن سيطرته ، فقد أصبح ضعيفاً أمام الجنس الآخر أكثر من ذى قبل وأصبح يتمنى أشياءاً لا تناسب سنه ، إنه يشعر أنه ظمآن وضعيف أمام أى قطرة ماء تلوح له فى الأفق خاصة وأن الساقى الأصلى (الزوجة) أصبحت تضن عليه بقطرة الود والحنان ، ولولا بقية من دين وحياء لسقط فى كثير من الاختبارات والإغراءات التى يمر بها كل يوم .

وأحياناً يشعر بالإشمئزاز من نفسه فيهمل مظهره ويفضل العزلة بعيداً عن الناس ويفقد الاهتمام بكل ما حوله .

وفى لحظات أخرى يميل إلى الزهد فى الحياة فيقبل على الصلاة والصيام وقراءة القرآن فيستعيد صفاءه وتوازنه من جديد ويرضى بما قسمه الله له ، ويعترف بأنه فقد أشياءاً كثيرة كرجل شاب ولكنه اكتسب أشياء أخرى كأب وكقيادى فى عمله .

ثم تدور الأيام دورتها ويفكر مرة أخرى فى اللحاق بالفرص الأخيرة للحياة قبل أن يغادره شبابه وتألقه ووسامته ويلقى فى غياهب النسيان والإهمال ، فيفكر فى الزواج من فتاة صغيرة تعيد إليه شبابه يبدأ معها حياة جديدة ، ولكنه يعود فيتذكر أبناءه وبناته وما ينتظرهم من معاناة حين تتهدم الأسرة بسببه .

هذه هى بعض معالم أزمة منتصف العمر التى يمر بها كثير من الرجال ، ولكن يدركها بأبعادها بعضهم ممن لديه درجة عالية من الوعى والإحساس .

وبعض الرجال يتقبل الأمر بسهولة ، وتمر هذه المرحلة بلا مشاكل خاصة فى الرجال الناضجين ، حيث يدرك أنه ربما يكون قد خسر بعض شبابه ووسامته وتألقه ، ولكنه كسب مساحات كبيرة كأب حنون وموظف ناجح أو رائد فى مجال عمله واهتمامه .

وفريق ثان من الرجال يشعرون بآلام الأزمة ولكنهم يتحملون ويقامون فى صمت ، ويحاولون إخفاء الأزمة عمن حولهم ، ولذلك تظهر عليهم بعض الأعراض النفسجسمية كآلام وتقلصات البطن أو صعوبة التنفس أو آلام المفاصل أو الصداع المزمن أو ارتفاع ضغط الدم .

وفريق رابع يفضلون الإنطواء والعزلة بعيداً عن تيار الحياة ويمارسون واجباتهم الوظيفية والعائلية فى أدنى مستوى ممكن . وفريق خامس يزهد فى الحياة وينصرف إلى العبادة ويتسامى فوق رغبات البشر ويشعر بالصفاء والطمأنينة والأنس بالله .

وفريق سادس يستغرق فى العمل والنشاط والنجاح فى مجالات كثيرة على أمل التعويض عن الإحساس بالإحباط والفشل فى الحياة الماضية .

وفريق سابق يلجأ إلى التصابى والتصرف كمراهق فى ملابسه وسلوكه ، وربما يستعجل الواحد منهم الفرصة التى يعتبرها أخيرة (نظراً لقرب غروب شمس الشباب) فيقع فى المحظور . أما الفريق الثامن من أولئك الذين يعانون أزمة منتصف العمر فإنهم يتحولون إلى المرض النفسى كالقلق أو الاكتئاب أو الهستيريا أو توهم المرض أو الرهاب أو أى اضطراب نفسى آخر وحين يصاب أحدهم بالاكتئاب فإنه ربما يكون من نوع الاكتئاب النعاب (الزنان - الشكاء) فهو لا يكف عن الشكوى ، ولا يستجيب للعلاج ، وكأن اكتئابه وشكواه المستمرين يحققان له شيئاً ما، ربما يكونان حماية له من التفكير فى أشياء أكثر عمقاً وأكثر تهديداً .

الحل والعلاج :

- **قبل وقوع الأزمة :**

١ - نستعد لمواجهة هذه الأزمة قبل حدوثها وذلك بتحقيق إنجازات حقيقية راسخة ومتراكمة فى مراحل الشباب ، وأن لا نضيع سنوات الإنتاج هباءاً ، وأن يكون فى حياتنا توازن بين عطائنا لأنفسنا وعطائنا للآخرين حتى لا نكتشف فى لحظة أننا ضعينا عمرنا من أجل إنسان لم يقدر هذا العطاء بل تنكر له وجحده فى غمضة عين .

٢ – أن يكون لدينا أهداف نحاول تحقيقها وأهداف بديلة نتوجه إليها فى حالة إخفاقنا فى تحقيق الأهداف الأولى ، فالبدائل تقى الإنسان من الوقوف فى الطرق المسدودة ، والواقع يقول بأن الحياة مليئة بالخيارات ، وإذا انسد طريق فهناك ألف طريق آخر يمكن أن يفتح ، وإذا فقد الرجل بعض شبابه أو فقد فرصاً فى حياته الماضية فقد اكتسب الكثير من النضج والخبرة والوعى والقدرة على القيادة فى العمل وفى الأسرة . وإذا كان قد فقد هويته كشاب وسيم ذو شعر أسمر فقد اكتسب رجولة ناضجة وتأثيراً أكبر فى الحياة .

٣ – ونحرص على أن تكون لحياتنا معنى يتجاوز حدود ذاتنا ، هذا المعنى الذى يربطنا بالخلود ويجعل حياتنا الدنيا عبارة عن حلقة من حلقات وجودنا الممتد فى الدنيا والآخرة ، وبالتالى نتقبل كل مراحل عمرنا برضى وسعادة .

٤ – ووجود علاقة قوية بالله تحمينا من تقلبات الأيام وجحود البشر .

• أما إذا وقعت الأزمة فعلاً :

فإن علماء النفس ينصحون الرجل بأن يتحدث عن مشاعره لقريب أو صديق يثق فى أمانته ، فإن ذلك التنفيس يسهل عليه مرور الأزمة بسلام ، وإذا لم يجد فرصة لذلك فلا مانع من اللجوء لأحد علماء الدين أو أحد المتخصصين فى العلاج النفسى ، فهؤلاء يمكن أن يقدموا المشورة والمساندة .

وبعض الرجال ربما يحتاجون لعدد من الجلسات النفسية الفردية أو الجماعية لمساعدتهم على تفهم جوانب الأزمة والتعامل معها بفاعلية أكثر والخروج منها بسلام .

أما الأسرة فعليها واجب المساعدة للأب حين يمر بهذه الأزمة ، وذلك من خلال سماع الشكوى وتفهمها تقديرها ، وربما تحتاج الزوجة بشكل خاص تفهم بعض التغيرات التى حدثت لزوجها ، وربما تحتاج للتعامل بقدر أكبر من السماح تجاه بعض أخطائه وتجاوزاته فى هذه المرحلة خاصة إذا كان قد بدا عليه أعراض ما يسمى بالمراهقة الثانية ووقع أثناءها فى بعض الأخطاء أو صدرت منه بعض

الزلات أو تورط فى زواج ثان أو علاقة أخرى .

أما على مستوى المجتمع فنحن نحتاج إلى نشر الوعى بهذه الحالة الشائكة والتى يعانى منها الكثيرون وأحياناً تؤدى إلى تفكك الأسر وضياع الأبناء . وأخيراً وليس آخراً علينا أن نتذكر أننا نمر فى عمرنا بمراحل قدرها الله سبحانه وتعالى وهيأنا لها ولكن مرحلة مزاياها ومشاكلها ، وعلينا أن نتقبل ذلك راضين شاكرين ، وأن لانأسى على مافاتنا فكل شىء يسير بتقدير من الله ، وأن ما أصابنا لم يكن ليخطئنا ، وما أخطأنا لم يكن ليصيبنا ، وأن مردنا فى النهاية إلى الله ، وأننا نوزن عن أعمالنا الصالحة وقلوبنا المحبة للخير ولا نوزن بأموالنا ووظائفنا أو جمال وجوهنا وأجسادنا «إن الله لا ينظر إلى صوركم ولكن ينظر إلى قلوبكم» . وفى القرآن الكريم إشارة رائعة إلى تلك المرحلة من العمر وكيفية التعامل معها بشكل متوازن ، يقول الله تعالى : «حتى إذا بلغ أشده وبلغ أربعين سنة قال رب أوزعنى أن أشكر نعمتك التى أنعمت علىّ وعلى والدىّ وأن أعمل صالحاً ترضاه وأصلح لى فى ذريتى إنى تبت إليك وإنى من المسلمين* أولئك الذين نتقبل عنهم أحسن ما عملوا ونتجاوز عن سيئاتهم فى أصحاب الجنة وعد الصدق الذى كانوا يوعدون» (الأحقاف ١٥ و ١٦) ، ففى هذا المشهد نرى من بلغ الأربعين يعيش حالة وعى ممتدة ومتعددة المستويات ، فهو يستشعر وجود الله ويشكره على نعمه التى أعطاها إياه فى السنين الماضية ويذكر والديه كجيل سابق (وكيف أنعم الله عليهم) ويذكر ذريته كجيل لاحق (يسأل له الصلاح) ، ويتذكر نفسه فى وسط الجيلين فيعلن توبته (كى يتخفف من أعباء الأخطاء الماضية) ويؤكد هويته (كى ترسخ أقدامه فى الوجود) ويسأل الله أن يوفقه للعمل الصالح الذى يكمل مسيرة الوالدين (السابقين) ويكون قدوة للأبناء (اللاحقين) ، فى سلسلة نقية ونظيفة وصالحة يطمئن الله كل حلقاتها بتقبل أحسن ما عملوا والتجاو عن السيئات والزلات ، وأخيراً الوعد بالجنة.

(٧)

الفصل السابع

مشكلات زوجية

التراكمات في الحياة الزوجية

العلاقةالزوجية يميزها أنها علاقة شديدة القرب (معنوياً وحسياً) شديدة الخصوصية ، إضافة إلى كونها علاقة مستديمة وعلاقة حتمية . وهذه الخصائص فى العلاقة الزوجية يفترض أن تؤدى إلى نتائج إيجابية ، وهى فعلا كذلك فى حالة نجاحها وتحقيقها لمعانى السكن والمودة والرحمة التى وردت فى توصيف أركان هذه العلاقة فى القرآن الكريم ، أما إذا خرجت العلاقة عن هذا الإطار فإن كل الخصائص السابقة يمكن أن تتحول إلى مشكلات تتراكم عبر الزمن حتى تصبح مزمنة أو مستعصية ، وقد تؤدى فى قمة متصل التراكم إلى أن يقتل أحد الطرفين الآخر وبصورة بشعة ، فمثلاً كونها علاقة شديدة القرب يعطى فرصة للإحتواء والذوبان الجميل كما يعطى فرصة على الناحية الأخرى للإحتكاكات والتربصات والعلاقات المؤلمة جسدياً ونفسياً ، وكونها علاقة شديدة الخصوصية يعطى فرصة لحفظ الأسرار والثقة والأفصاح عن الذات دون قيود أو تحفظ كما يعطى فرصة على الناحية الأخرى لأستغلال الأسرار وإبتزاز صاحبها (أو صاحبتها) وإذلاله أو فضحه ، وكونها علاقة مستديمة يعطى فرصة لتراكم الذكريات الجميلة والمشاعر الحلوة ، كما يعطى على الجانب الآخر فرصة لتراكم مشاعر الإحباط والغضب والكراهية ، وكونها علاقة حتمية يعطى إيحاءاً للطرفين بالإرتباط الدائم والآمن فى الدنيا والآخرة ، وعلى الجانب الآخر يمكن أن يعطى إحساساً بالدخول فى طريق مسدود مع شريك نعانى منه ولا نرغبه ولا نستطيع الفكاك من قيوده .

التراكمات والإرتباطات الشرطية :

والتراكمات سواء كانت إيجابية أم سلبية تحدث ما يسمى بالإرتباط الشرطى ، بمعنى أنه حيثما كانت العلاقة جيدة فإن هناك رصيدان من الأحداث والذكريات الجميلة والأحاسيس اللذيذة تجعل كلا الزوجين حين يلتقيان يشعران بالراحة والأمان والمودة والسعادة لأن ظهور أحدهما على شاشة وعى الآخر يفتح النفس نوافذ يظهر من خلالها تاريخ ممتد من اللحظات السعيدة ، وحيثما كانت العلاقة سيئة فإن

ظهور أحدهما على شاشة وعى الآخر يستدعى مشاعر سيئة مرتبطة بتاريخ طويل من الصراع المرير والمعاناة المؤلمة وقد يصل الأمر عند بعض الأزواج أن يشعر بصداع شديد أو غثيان حين يرى شريك حياته وكأن الإرتباط الشرطى إمتد من النفس إلي الجسد وشمل كل نبض روح وكل خلية جسد . وربما لا تكون الأمور فى الواقع بهذا التبسيط الثنائى بين السعادة والتعاسة ، وإنما هى مزيج من هذا وذاك ولكن ما يهمنا هو حصيلة ذلك التراكم وهل هو فى الإتجاه الإيجابى أم السلبى على وجه العموم ، وهناك علامة بسيطة تعطينا إنطباعاً عن حصيلة التراكمات بين أى زوجين وهى أنه كلما أشتاقا لبعضهما وسعيا نحو التواجد معا فهذه دلالة على ميل التراكم نحو الإيجابية ووجود إرتباطات شرطية سارة ، والعكس صحيح ، وربما يفسر لنا هذا إشتياق كثير من الزوجلت ، وحشتنى ، (إشتقت إليك) من الزوج لأن هذه الكلمة رغم بساطتها وقلة حروفها إلا أنها تعبر عن هذا التراكم الإيجابى للأحداث والذكريات وتعبر عن الإرتباطات الشرطية السارة بين الزوجين وتدل على أن حضور الزوجة فى وعى زوجها يفتح لديه نوافذ للسكينة والطمأنينة والمودة والحب والراحة والمتعة .

ومن هنا نفهم أيضاً لمذا ينفر الرجال من الزوجة الغيورة أو النكدية حيث أن حضور الأولى يرتبط بشكوك وإتهامات وتساؤلات ،ونزاعات ، وحضور الثانية يرتبط بالحزن والهم والغم ، وبتراكم هذه المشاعر بمرور السنسن تتكون منظومات من الإرتباطات الشرطية تجعل مجرد رؤية أو سماع أو حتى تذكر الطرف الآخر يفتح بركانا من المشاعر السيئة والمؤلمة ، ولهذا فالمرأة التى تجعل جو البيت مشحوناً ومضطرباً تساهم فى دفع زوجها للبحث عن مشاعر سارة خارج المنزل ، فإذا حدث وتلقفته امرأة أخرى وكان حضورها فى وعية مريحاً وساراً فإن تراكمات سعيدة تبدأ فى التكوين ويختل الميزان لغير صالح الزوجة حيث تدفع هى زوجها بالتراكمات السلبية فى حين تجتذب الأخرى هذا الزوج بالتراكمات السعيدة والإرتباطات السارة، وهذه أحد الجوانب النفسية لحدوث الخيانة الزوجية وإستمرارها خاصة مع الزوجة شديدة الغيرة أو الزوج شديد الغيرة فكلاهما يجعل لقاء الآخر به مؤلماً ويجعل فكرة الخيانة لديه نشطة طول الوقت . وحين تكتشف الخيانة تزداد الخلافات الزوجية ويختل الميزان أكثر وأكثر فينفر الزوج من الزوجة إلى العشيقة ، أو تنفر الزوجة من الزوج إلى العشيق .

ومن أحد أسرار العلاقة الحميمة بين الزوجين أنها تربطهما بمشاعر سارة طوال حياتهما وتجعل بينهما كنز من الذكريات والأحاسيس الجميلة ولهذا خص الله هذه العلاقة بأعلى درجات من اللذة الحسية يمكن أن يتذوقها الجهاز العصبى ، وكان المقصود أن يدمن كل منهما الآخر من خلال إرتباطات شرطية سعيدة ولذيذة تعوض وتوازن ما يتعرضان له من متاعب الحياة ومسئوليات الأسرة والأبناء ، ولهذا نقلق كثيراً حين تضطرب هذه العلاقة بين الزوجين لأن معنى هذا أن ثمة إضطراب متوقع فى ميزان التراكمات وربما ترجع كفة التراكمات السلبية فيزهد أحد الزوجين الآخر أو يبغضه . وربما يفسر لما هذا الأمر كراهة الطلاق من الناحية الشرعية أثناء فترة الحيض ونهى الرسول صلي الله عليه وسلم عنه لأن فى هذه الفترة تتوقف هذه العلاقة الحميمة وربما يختل التوازن ناحية التراكمات السلبية خاصة إذا كان رصيد الزوجين من التراكمات الإيجابية ضعيفاً .

توازنات التراكم ونوعية الحياة الزوجية :

إذن فالحياة الزوجية قابلة لإحداث التراكم الإيجابى للخبرات والمشاعر إلى الدرجة التى تربط الطرفين لأقصى درجات الإرتباط بين البشر ومن جهة أخرى قابلة لإحداث التراكم السلبى أيضا لأقصى الدرجات التى تدفع للقتل إنتقاماً وخلاصاً من شريك قاهر وضاغط وخانق . ونستطيع القول بأن نوعية الحياة الزوجية تتوقف على ترجيح نوع التراكم فإذا رجحت كفة التراكم الإيجابى كانت الحياة الزوجية أقرب للسعادة بقدر درجة الرجحان ، والعكس صحيح ، أما إذا كانت الكفتان متقاربتان فنحن هنا أمام حياة زوجية على الحافة ، وسلوك الزوجين وسلوك من حولهما يدفع إلى رجحان أحد الكفتين فإما أن يطلقا وإما أن يتجها إلى بعض التوافق ، وأحيانا تظل الكفتين متأرجحتين وتظل الحياة الزوجية تحت التهديد لسنوات طويلة ، وهذا فى الحقيقة وضع مؤلم لأنه يضع الطرفين فى صراع لا يحسم ، فمن ناحية توجد أشياء إيجابية تربطهم ،ومن ناحية أخرى توجد تراكمات سلبية تبعدهم ، وفى علاقة كهذه نتوقع وجود مشاعر متناقضة من الحب والبغض والرضا والسخط والأمان والخوف فوق كل هذا حيرة لا تنتهى .

التراكمات السلبية :

وربما لا نتحدث كثيراً عن التراكمات الإيجابية على أساس أنها الشئ البديهى

المتوقع فى العلاقات الزوجية السوية ، ولكننا هنا سنركز على التراكمات السلبية نظراً لخطورتها وإحتياجها للتدخل الإصلاحى والعلاجى .

ولكى نفهم خطورة التراكمات السلبية فى الحياة الزوجية ربما نحتاج لأن نستدعى أحداثا روعت الضمير الإنسانى وصدمته مثل الزوجات اللائى قتلن أزواجهن وقطعنهن قطعا ووضعهن فى أكياس بلاستيك ، وقد تكرر هذا الأمر فى فترة ما منذ عدت سنوات لدرجة أفزعت الرجال والزوج الذى قتل بناته الست إنتقاماً من أمهم .

والآن نحاول أن نفهم لماذا يحدث التراكم السلبى فى العلاقة الزوجية ، ولماذا يحتفظ أحد الأطراف بمشاعره المؤلمة لسنوات ، وما الذى يمكن أن تحدثه هذه المشاعر فى العلاقة بين الطرفين وفى الحالة النفسية والجسدية لهما أو لأحدهما ؟

من الطبيعى أن يمر الزوجين بلحظات إتفاق ولحظات إختلاف ، وأن ما تتركه لحظات الإختلاف أو حتى الخصام من أثر يجب أن يجد له مخرجاً فى لحظة عتاب أو موقف محاسبة أو سماح لكى تتخلص النفس من هذه الذكرى ومن آثارها على إعتبار أننا جميعاً بشر ومعرضون للخطأ ، وبمعنى آخر هناك أزواج وزوجات يملكون آلية دائمة للتخلص من آثار الخلافات أو الخصومات حتى تظل نفوسهم غضة ونظيفة وقابلة لتلقى التراكمات الأجمل والأسعد ، وأيضاً هناك أزواج وزوجات لا يستطيعون التخلص من مشاعرهم السلبية تجاه الطرف الآخر وتظل هذه المشاعر تتراكم وتتحول من الإحباط إلى الغضب ومن الغضب إلى الحنق ومن الحنق إلى الرغبة فى العدوان والإنتقام وفى النهاية قد نصل فعلاً إلى العدوان والإنتقام سواء كان لفظياً (نقد مستمر ، سخرية ، شتائم) أو جسدياً (دفع ، ضرب ، قتل) . وفى ظروف معينة قد لا يستطيع الطرف المحيط والغاضب إخواج عدوانه فيكبته لشهور أو سنوات وتكون النتيجة إضطرابا نفسياً لدى هذا الطرف المحيط الغاضب المكبوت ، ويكون الإضطراب فى صورة أمراض نفسجسمية (إرتفاع فى الضغط ، أزمة قلبية ، مرض السكرى ، والرماتويد ، الصداع المزمن ، القولون العصبى ، الحكة الجلدية العصبية ، الصدفية ... إلخ) أو أمراض نفسية (قلق أو إكتئاب) . وعدم وجود آلية لإزالة التراكمات السلبية يجعل الحياة الزوجية أشبه بمدينة غاب عنها عمال النظافة وتعطلت فيها محطات الصرف الصحى ، أو شبه بسيارة إنسدت

فيها ماسورة العادم (الشكمان) .

أسباب زيادة احتمالات التراكم السلبي :

وهناك ظروف وأحوال ترجح التراكم السلبى للمشاعر لدى أحد الأطراف أو كليهما نذكر منها :

١ - **ضعف القدرات والمهارات :** فقد وجد أن الأشخاص الأقل ذكاء أو الأقل ثقافة والأقل فى المهارات الإجتماعية والأقل تدينا والأقل ثقة بالنفس والأكثر فقراً ، والأشخاص الإعتماديين السلبيين ، والأشخاص الأكثر إحتياجا للتقدير والتعاطف ، كل هؤلاء يكونون أكثر عرضة لتراكم المشاعر السلبية فى علاقاتهم الزوجية وحتى فى علاقاتهم الإجتماعية ، لأنهم يكونون فى حاجة شديدة للآخر ولتقديره ولرضاه وفى نفس الوقت ليست لديهم المهارات الكافية للحصول على ذلك فيقعون فى دائرة الإحباط التى تؤدى بهم إلى الغضب ، وحين لا يجدون منصرفا للغضب (أو هم لا يملكون مهارات تصريف الغضب) فإنه يتحول إلى غضب مكتوم أو مخزون أو غير منصرف وهو ما نسميه « الحنق » ، وهذا الحنق يمكن أن يتحول إلى رغبة فى العدوان على الآخر أو إلى عدوان فعلى ، وقد يكبت كما ذكرنا ويترك آثاراً نفسية وجسدية كثيرة . وبعبارة أخرى نقول بأن الطرف الضعيف أكثر قابلية لتراكم مشاعر الإحباط والقهر واليأس والغضب والعدوان من الطرف القوى المسيطر ، ولذلك يكون إنتقام هذا الطرف الأضعف مفاجئا ومدوياً أحياناً لأنه حصيلة تراكم سنوات طويلة تحت السطح حتى إذا وصل الضغط الداخلى إلى مرحلة حرجة خرج العدوان كالبركان أو الطوفان ، ولهذا نحذر دائماً فى العلاقات الزوجية (وفى العلاقات الإنسانية عموماً) من إنتقام الضعيف نظراً لما لديه من مخزون غضب وعدوان متراكم .

٢ - **الإستبداد والطغيان :** ويزيد من إحتمالات التراكم السلبى أن يكون الشريك الآخر مستبداً طاغياً قاهراً كاتماً لأى تعبير إنفعالى من الطرف الآخر ومحاولا إلغائه وقمعه تحت أى دعوى أو مسمى ، وهنا يفقد الطرف المقهور أى فرصة للتعبير عن مشاعره ويضطر إضطراراً إلى إختزانها .

٣ - **فقد الخيارات :** وقد تلعب البيئة المحيطة دوراً مهماً فى زيادة التراكم السلبى حين يفقد الطرف المقهور والمكبوت خياراته ويجد نفسه فى طريق مسدود .

فمثلاً الزوجة التى يقهرها ويظلمها زوجها ولا تجد مخرجاً منه فليس لها مكان آخر تذهب إليه أو أنها مضطرة للإستمرار معه من أجل الأولاد ، أو تخشى مواجهة الحياة كمطلقة ، ويزيد الطين بلة حين يستغل الطرف القاهرة المستبد هذا الوضع فيبالغ فى ظلمة وإهانته لها .

٤ - **فشل الإستيعاب المعرفى :** عدم قدرة أحد الأطراف أو كليهما على إستيعاب الخبرات الحياتية المؤلمة فى المظومة المعرفية ، وهذا يجعل كل مشكلة حياتية عادية تتحول لأزمة وتأخذ أكبر من حجمها وتستغرق أكثر من الوقت المتوقع لها ، وتحدث آثاراً واسعة النطاق على الحياة الزوجية والحياة النفسية . ويدخل فى ذلك ما نسيمة بالتقدير المعرفى للأحداث ، فنحن لا نتأثر بالحدث كحدث وإنما نتأثر به حسب تقديرنا المعرفى له ، فهناك شخصان يواجهان نفس المشكلة ولكن يتأثر كل شخص منهما بحسب تقديره لحجم المشكلة وخطورتها .

٥ - **ضعف القدرة على السماح :** وضعف هذه القدرة أو غيابها يجعل كل خطأ أو حدث مؤلم مضافاً إلى مخزون الأخطاء والأحداث المؤلمة السابقة دون وجود فرصة لتطهير النفس من هذه التراكمات . ونظراً لأهمية هذا المفهوم فى الحياة الزوجية سنتحدث عنه بتفصيل بعد قليل .

٦ - **الإنفراد :** بمعنى أنه لا يوجد طرف ثالث بين الزوجين ، وهنا ينفرد الطرف الأقوى بالطرف الضعيف فيذله ويهينه ويخنقه . ولا يجد الطرف الضعيف ملاذا غير كتمان غضبه وعدوانه . والطرف الثالث هنا قد يكون الله (لدى الأزواج المتدينين) أو تكون الأسرة أو أحد الأصدقاء ، أو الأبناء ، أو الجيران ، أو هيئة أو مؤسسة حكومية أو غير حكومية ، والطرف الثالث هنا يلطف عن مشاعر العدوان ويضع قواعد للتعامل ويفصل فى الخصومات ويصفيها ويفتح مسارات للغفران والتسامح .

آليات تخفيف التراكم :

١ - **العتاب :** وهو يكفى لبعض الناس خاصة حين يكون الخطأ بسيطاً ومحتملاً والطرفين على درجة معقولة من النضج .

٢ - **التعبير عن المشاعر :** وذلك بأن تتاح الفرصة لكل طرف للتعبير عن

مشاعره وبشكل مقبول ، وذلك لكى تصل الرسالة للطرف الآخر فيتوقف أو يعتذر أو يصحح أو يخفف .

٣ - **وجود طرف ثالث :** يسمع الشكوى ويفصل بين الطرفين ويعطى كل ذى حق حقه . وقد يكون هذا الطرف الثالث من الناس المحيطين ، أو يكون هذا الطرف الثالث هو الله يلجأ إليه الطرف المظلوم بالشكوى وينتظر منه الفرج والرحمة أو القصاص من الطرف الظالم ، والثقة فى عدل الله وقدرته على القصاص فى الدنيا والآخرة تعطى راحة للطرف المقهور وقدرة أكثر على الإستمرار .

٤ - **السماح :** وهو يعنى أن تنسى الإساءة ولا تعاقب عليها ولا يبقى بداخلك غضب بسببها . وهو قدرة يمتلكها بعض الناس حيث يمكنهم نسيان الإساءة والتغاضى عنها وإستمرار التعامل الإيجابى مع الطرف المسئ بناءاً على إعتبارات إنسانية أو دينية تسهل نسيان الإساءات والقدرة على فتح صفحات جديدة فى الحياة ، وإغلاق ملفات وفتح ملفات حسب الظروف المحيطة وحسب التقدير الشخصى وحسب المعتقدات الدينية والإجتماعية ، وهو علاج للذاكرة المرضية (الرغبة فى الإنتقام) والتى تعنى التثبيت على الحدث وعدم القدرة على تجاوزه ، والدوران فى دائرة مغلقة عقلياً وإنفعالياً . وهناك أشياء لازمة لزيادة القدرة على السماح نذكر منها توقف الخبرات المؤلمة أو حدوثها على فترات بحيث تعطى فرصة لإلتقاط الأنفاس وإستعداد التوازن ، وإستعادة القدرة على التعامل مع العواقب والآثار ، مع وجود شبكة للدعم والمساندة ، وإمكانية إستيعاب الخبرة المؤلمة فى المنظومة المعرفية ، مع تصور إيجابى للكون وللحياة ، وتصور واقعى للإنسان على أنه مخلوق يصيب ويخطئ وهو فى كل ذلك ليس شيطانا ولا ملاكا . وهناك ظروف وأحوال يفشل فيها التسامح أو تقل إحتمالاته نذكر منها : إستمرار التهديد وإستمرار الضغوط ، أو زيادة الضعوذ على القدرة والإحتمال ، أو غياب شبكة المساعدة ، أو عدم القدرة على إستيعاب الأحداث المؤلمة فى المنظومة المعرفية ، أو عدم القدرة على إعطاء معنى للأشياء المؤلمة ، أو غياب مسارات التنفيس أو إنسدادها ، أو غياب مسارات لتحقيق الذات والإنجاز . والتسامح مفيد للشخص ذاته إذ يطهر نفسه من مشاعر الحقد والغضب والإنتقام ويحمى الجسم من إرتداد هذه المشاعر وإيذائها له . وهناك على المستوى الدينى ما يعلى من قيمة التسامح ويشجع عليه كقوله

تعـالى فـى القـرآن الكريم : « والكاظمين الغـيظ والعـافين عن الناس والله يحب المحسنين » وقوله « خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين » وقول رسول الله صلى الله عليـه وسلم : « من كظم غيظه وهو قـادر على إنفـاذه زوجـه الله من أى الحور العين شاء » .

والمتـسـامـحين غـيـر الماسـوشـيين (الذين يسـتـعـذبون الألم والعـذاب) ، فالمتسامحين لا يرغبون فى الآلم ولا ستعذبونه ولكن لديهم رؤية وفلسفة تدفعهم للتغاضى عن الزلات ونسيانها وتنظيف جهازهم النفسى منها ، أما الماسوشيين فلديهم مشاعر عميقة بالذنب ويشعرون أن إيلامـهم وقهرهم ويطهرهم من ذنوبهم ، أو أن لديهم إعتقاد بأن اللذة لابد وأن يسبقها ألم ، وهذا الموقف الماسوشى أقرب ما يكون إلى المرض .

متصل التراكم السلبي :

تبدأ القصة بشعور الطرف الضعيف بالإحباط فى علاقته الزوجية ، فهو لا يستطيع التعبير عن نفسه ولا يستطيع تحقيق أحلامه أو تحقيق ذاته أو تحقيق توقعاته فى هذه العلاقة ، وشيئاً فشيئاً ((إذا لم ينتبه الطرف الآخر) يتحول الإحباط إلى غضب ، وإذا لم يجد الغضب مساراً يسلكه إلى الخارج فإنه يتحول إلى غضب غير منصرف أو مكتوم وهو ما نسمية الحنق ، وهذا الحنق إما أن يتحول إلى رغبة فى الإنتقام والعدوان الموجه إلى الطرف الآخر أو يوجه إلى الذات فى صورة إكتئاب أو رغبة فى الإنتحار . وأحياناً يتم تحويل الإنتقام (إزاحته) إلى طرف ثالث ، وأكثر طرف مهيأ لهذا التحويل هم الأطفال فالأم المحيطة فى علاقتها الزوجية أكثر قابلية لضرب أبنائها وإيذائهم وقد تصل فى ذلك إلى درجات شديدة وخطرة من الإيذاء رغم أنه لا يوجد مـبـرر ظاهر لذلك (وكذلك الأب المحـيط المهزوم وقد يتوجه بعدوانه نحو الأبناء ، أو قد يتحول العدوان كأن تكسر الزوجة الغاضبة فازة أو نجفة أو أى شئ فى البيت ، وقد يفعل الزوج الغاضب مثل ذلك أو أكثر منه . وقد يصل تحويل العدوان إلى درجة قتل الأبناء أو البنات ، كما حدث مع الزوج المقهور الضعيف حين قتل ستة من بناته وأفلتت منه السابعة بسبب خلافات مزمنة بينه وبين زوجته . وبعض الناس يعممون الغضب والعدوان فنجدهم فى كل تعاملاتهم مع الناس يتسمون بالقسوة والعنف بلا مبرر واضح . وبعض

الأزواج قد ينتقم بالخيانة ، والبعض الآخر قد يسترد كرامته ومكانته بمزيد من النجاح والإنجاز بهدف تجاوز إيذاء الطرف المعتدى .

مظاهر العدوان في الحياة الزوجية :

وحين يصل التراكم مداه وتفشل وسائل كتمانة يبدأ فى الظهور بشكل متدرج كالتالى :

١ - **العنف النفسى :** ويظهر فى إهمال الطرف المعتدى وإحتقاره وتجنبه والشماتة فيه وتمنى السوء له وإنتظار الخلاص منه والصمت العدوانى تجاهه ومكايدته وعناده .

٢ - **العنف اللفظى:** ويبدأ فى صورة إنتقاد مستمر للطرف الآخر أو لوم أو سخرية لاذعة أو نكات أو تعليقات جارحة ويصل فى النهاية إلى السب والقذف .

٣ - **العنف الجسدى :** مثل الدفع واللطم واللكم والركل . لوسائل العنف الجسدى دلالات هامة فمثلاً الصفعة تعنى ردا لجرح كرامة أو شرف ، بينما اللكمة تعنى رغبة فى التدمير ، فى حين إن الركلة تعنى الإهانة والإحتقار والإذلال . وقد وجد أن ٢٠ - ٥٠٪ من النساء يتعرضن للنعنف بشكل منتظم فى حياتهن ، وعلى الجانب الآخر وجد أن ٢٣٪ من الزوجات يضربن أزواجهن .

ومن المفترض أو من الواجب أن نرصد مظاهر التراكم السلبى للمشاعر ونرصد بدايات ظهور العنف قبل أن تستفحل وتتحول إلى عنف جسدى ربما يصل إلى القتل ، ولا يخدعنا وجود الحب فنطمئن لغياب الخطورة ، فقد وجد أن ٣٠٪ من النساء اللآتى متن قتلا كان ذلك بواسطة شخص محب (زوج حالى أو زوج سابق أو حبيب أو صديق) .

وسائل وآليات دعم التراكم الإيجابي :

ربما يبدوا مفيداً فى نهاية هذه الدراسة أن نتحدث عن كيف نزيد من إحتمالات التراكم الإيجابى فى الحياة الزوجية كى تستمر تلك الحياة وتنعم فيها بالسعادة :

١ - توفير جو من السكينة فى المنزل ، بحيث يشعر الزوجان بأنه أكثر

الأماكن راحة وأمنا وإستقرارا ، فهم يشتاقون إليه حين إبتعادهم عنه ويشعرون فيه بالبساطة والتلقائية والراحة .

٢ - التعبير عن مشاعر المودة والحب بكل الوسائل واللغات الممكنة والمتاحة (لفظية وغير لفظية) ، أى بالكلمة الحلوة والنظرة الحانية واللمسة الرقيقة والحضن الدافئ والهدية المعبرة فى المناسبات المختلفة ، وعدم كتمان هذه المشاعر أو إعتبارها وصلت لمجرد وجودها داخل نفس الزوجين .

٣ - القدرة على المصارحة والعتاب وتصفية الخلافات فى جو من التقبل ، مع السماح بالتعبير عن الإحباط أو الغضب فى حالة وجودها .

٤ - التسامح ، والقدرة على تجاوز الزلات والأخطاء ، وعلى فتح صفحات جديدة فى العلاقة الزوجية .

٥ - الرضا بما يستطيع كل طرف أن يقدمه بحيث لا نكلفه مالا يطيق .

٦ - الإهتمام بالعلاقة الحميمة وتهيئة أفضل الظروف لها بحيث تمنح الطرفين أقصى درجات السعادة الممكنة .

٧ - تهيئة الظروف لإرتباطات سارة من خلال قضاء لحظات سعيدة فى نزهات أو رحلات تصنع رصيداً من الذكريات الجميلة بين الزوجين .

٨ - محاولة إستعادة الذكريات الحلوة بين الزوجين فى جلسات الصفاء بينهما.

٩ - تسجيل اللحظات الجميلة مثل حفل الخطوبة والزواج والرحلات والنزهات بوسائل التسجيل الممكنة (صورة فوتوغرافية أو فيديو أو غيرها) مع محاولة إستعراضها من وقت لآخر لتنشيط ذاكرة الأوقات السعيدة والذكريات الجميلة بين الزوجين ، وهذا التسجيل يمثل أرشيف للسعادة يفتحه الزوجان من وقت لآخر .

١٠ - إستمتاع الزوجين ، معاً ، بلحظات تأمل للجمال أمام بحر أو مكان طبيعى أو سماع شئ تلذ له الأذن .

١١ - إشتراك الزوجين فى بعض الإنشطة الروحية مثل الصلاة أو قراءة القرآن أو قيام الليل أو الحج أو العمرة أو أعمال الخير بأشكالها المختلفة .

الصمت الزوجي

على عكس السيولة الكلامية التى تظهر على الطرفين فى فترة الخطوبة يظهر بعد الزواج بفترة قد تطول أو تقصر ما يسمى بالصمت الزوجي والذى قد تشتد حدته إلى الدرجة التى تجعل بعض الزوجات يطلقن على « الخرس الزوجى » والتعبير الأخير يحمل معنى اليأس من عودة الزوج إلى الكلام مرة أخرى ويحمل بالإضافة لذلك بعض معانى العدوان والسخرية .

ولكى نفهم أبعاد هذا الموضوع يلزمنا العودة إلى حدود وآفاق العلاقة الزوجية والتى يوجزها قوله تعالى : « ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها ويجعل بينكم مودة ورحمة » ° الروم ٢١) .

وعبارة « من أنفسكم » تذكرنا بحقيقة خلق حواء من آدم وبالتالى فهى جزء منه فى الأساس يظل يبحث عنه فى شوق إلى أن يلقاه واللقاء لا يكون سكناً إلا إذا كان فى علاقة زواج كما هو واضح من الآية ، فالزوجة سكن وطمأنينة للزوج ، والعلاقة بينها وبينه تقوم على أساس المودة والرحمة ، وكلمة « بينكم » فى الآية تعنى أن المودة والرحمة مشاعر متبادلة بين الطرفين وليست صادرة من طرف وأحد إلى الطرف الآخر ، أى أن الزوجين يقومان بواجب رعاية العلاقة بينهما بتغذيتها (من الطرفين) بالمودة والرحمة .

وحين يتوقف أحد الطرفين أو كليهما عن إداء هذا الواجب فإن علاقة السكن بينهما تهتز وتصبح مهددة بالإنهيار .

إذن فلابد من وجود حالة تواصل مستمرة (لفظية وغير لفظية) لتوصيل هذه المشاعر بين الطرفين والمودة فى المعاجم اللغوية تعنى الحب ، وفى المعنى الإصطلاحى (كما يقول الدكتور عادل صادق) هى اللين والبشاشة والمؤانسه والبساطة والتواضع والصفاء والرقة والألفة والتآلف وإظهار الميل والرغبة والإنجذاب والتعبير عن الإشتياق .

وبما أن معانى المودة تظهر فى حالة رضا الطرفين عن بعضهما فكان ولابد

أن تكون هناك مشاعر أخرى تسود فى أوقات عدم الرضا لذلك كانت الرحمة وهى تعنى التسامح والتغاضى عن الزلات والأخطاء وإحتواء الطرف الآخر فى أوقات العسر والضيق .

بعد هذا الإستطرد نعود مرة أخرى إلى مسألة الصمت الزوجى ونحاول رؤيتها بناءاً على القواعد السابقة وهى : السكن ، المودة ، الرحمة وأدوات التواصل اللازمة التوصيل المتبادل لهذه المشاعر والمعانى .

حين يذكر الصمت الزوجى يتبادر إلى الذهن الكثير من المعانى السلبية مثل فتور المشاعر والملل والإهمال .. وغيرها ، ويغيب الجانب الآخر لهذا الصمت وهو الجانب الذى لا يحمل هذه الرؤية التشاؤمية ، لذلك يمكن أن نقسم أسباب ودوافع الصمت الزوجى إلى قسمين :

• **أسباب ودوافع إيجابية : مثل**

١ – معرفة كل طرف لرأى الآخر فى كثير من الأمور نظراً لطول العشرة .

٢ – النضج العقلى والعاطفى لكلا الطرفين بحيث تستخدم كلمات قليلة فى الحوار بينهما ولكنها تحمل معان ومدلولات ومشاعر أكثر عمقاً .

٣ – نمو العديد من وسائل التواصل غير اللفظى مثل النظرة الودودة أو الابتسامة الحانية أو اللمسة الرقيقة أو الحضن الدافئ أو نظرة العتاب .. إلخ .

٤ – الإقتراب العاطفى والروحى بين الزوجين لدرجة لم تعد تحتاج إلى تأكيدات لفظية .

٥ – الإقتراب لدرجة التوحد بينهما وبالتالى فمن المنطقى أن لا يحتاج الإنسان أن يكلم نفسه بصوت مسموع .

• **أسباب ودوافع سلبيه : مثل**

١ – فتور المشاعر والذى قد يكون مؤقتاً أو مزمناً حيث تنطفئ جذوة الحب وتصبح المشاعر باردة باهتة .

٢ – فراغ العقل لأحد الطرفين أو كليهما بحيث لا يجد (أو يجدا) مادة متاحة للحديث .

٣ - عدم القدرة على التعبير عن المشاعر سواء بوسائل لفظية أو غير لفظية أو التعبير بلغة غير مفهومة .

٤ - الملل .

٥ - عدم وجود مساحات مشتركة للإهتمام .

٦ - تصور الرجل عن المرأة بأنها فى مستوى أدنى وبالتالى لا يجد مبرراً للتحاور معها فهو يريدها لخدمته (أو متعته) وقتما يريد فقط .

٧ - العدوان السلبى لدى أحد الطرفين أو كليهما مما يؤدى إلى ما يسمى «صمت العناد والتجاهل» .

٨ - وجود حالة إكتئاب لدى أحد الطرفين ، والإكتئاب يجعل الشخص غير راغب فى الحديث أو التواصل مع الآخرين بأى شكل .

وحين يشعر أحد الطرفين أن صمت الطرف الآخر يزعجه أو يؤرقه عليه أن يصارحة بذلك ليعرف معنى ودوافع صمته فربما تكون إيجابية أو سلبية وفى الحالتين يتم النقاش والتحاور للوصول الى صيغة تفاهم تعيد سريان معانى المودة والرحمة بين الطرفين لكى ترتوى منهما العلاقة الزوجية وتستمر ويستمر معها السكن والأمن والطمأنينة .

الـزوج المســافر

الزواج رباط مقدس بين رجل وامرأة يعيشان معا تحت سقف واحد وتجمعهما مشاعر حميمة ، وهما يقطعان مشوار الحياة « معا » يداً بيد وقلباً بقلب ، وفى هذا الجو الدافئ ينشأ الإبناء فيستمتعان بوجود الأبوين « معاً » وتنطبع فى عقولهم ووجدانهم صورة لنموذج الأب (الرجل) وصورة لنموذج الأم (المرأة) وصورة لنموذج الأسرة ، ومن هذه الصور يتكون لديهم مفهوم الحياة فى تكاملها وتآلفها .

ولكن للأسف الشديد ، ربما لا تسير الأمور دائماً على هذا الطريق فللحياة ظروف وضرورات ربما تهدد هذه المنظومة الأسرية ، وتؤدى إلى بعثرة هذا الكيان الجميل فيعيش الأب بعيداً عن الأم والأولاد وينشأ بذلك واقعاً جديداً يحمل تركيبات وتفاعلات نفسية غير متوازنة وغير صحيحة فى كثير من الأحيان خاصة إذا طال السفر ولم تكن هناك عوامل أتصال أو تآلف كافية . وفى هذه الحالة تستبدل كلمات « السكن » .. « القرب » .. الرعاية » ، بكلمات مثل : « الفراق » .. « الوداع » .. « الغربة » .. « الشوق » .. « الحنين » .. « اللوعة » .. « النسيان » .. إلخ .

إزدياد ظاهرة سفر الأزواج بسبب طبيعة الحياة العصرية :

تتباين الإحصاءات من بلد لآخر حول نسبة الأزواج المسافرين ، ولكنها تدور قريباً من الـ ٢٠٪ وهى نسبة غير قليلة ، فتقريباً خمس الأزواج يغيبون عن زوجاتهم وعن أسرهم بشكل متقطع أو دائم .

وهذه الظاهرة مرشحة للإزدياد ، حيث أن نمط الحياة العصرية يتطلب حركة واسعة سعياً لطلب العيش أو العلم أو بحثاً عن عمل مميز أو ظروف أفضل للحياة ، وبما أن الأسرة يصعب عليها كثرة الإنتقال من مكان لمكان بسبب إرتباط الأبناء بمدارسهم وأحياناً بسبب التكلفة المادية للأسرة فى بلاد الغربة ، لذلك نجد أن الزوج غالبا ما يسافر وحده على أمل أن يجتمع شمل الأسرة فى فرصة مناسبة ، وأحياناً تأتى هذه الفرصة وأحياناً لا تأتى .

إذن فظاهرة سفر الأرواج أصبحت من الإنتشار مما يستدعى دراستها

ومحاولة البحث عن حلول لمشكلاتها ، خاصة أن تلك المشكلات كثيراً ما تكون مستترة تحت السطح لا يبوح بها الزوج ولا تبوح بها الزوجة ، لأن هذه المشكلات تكون من الحساسية بالدرجة التى يصعب معها البوح .

ولقد قدر لى أن أرى الأزواج فى وحدتهم أثناء سنوات سفرى وغربتى ، وحين عدت إلى بلدى وجدت من خلال عملى كطبيب نفسى كيف تعانى زوجاتهم وهن يواجهن الحياة وحدهن أيضاً . والأمر لا يتوقف على عام أو عامين ولكنه يمتد إلى عشر سنوات أو عشرين سنة أو أكثر وخلال هذه السنوات تحدث تغيرات مؤلمة فى الطرفين ، وتمتد هذه التغيرات إلى الأبناء وبدرجات متفاوتة ولكنها مؤثرة فى كل الحالات وأحياناً مزلزلة ومشوهة لتركيبتهم وتفاعلاتهم النفسية .

مزايا السفر والهجرة :

ربما يقول قائل : إذا كان السفر يفرق الأحباب ويترك آثاره الصعبة على نفوس الجميع بهذا الشكل .. إذن لماذا يسافر الناس ؟ .. ولم يجلسون حيث هم وسط الأهل والأحباب تفادياً لهذه المشكلات وغيرها ؟!

والواقع أن للسفر فوائد كثيرة ، فالسفر يتيح الرؤية لبلاد جديدة وأناس مختلفين ، وبالتالى يوسع دائرة الإدراك ودائرة الوعى ، ويتيح فرصاً هائلة للنمو والإبتكار . فكلما تعددت أسفار الإنسان إتسعت مداركه ورؤيته وأصبح أكثر قدرة على المعرفة وحل المشكلات والإبتكار وأكثر فهماً للحياة وللبشر .

وكثير من الأنبياء والمصلحين والعلماء هاجروا من مكان لمكان بحثاً عن ظروف أفضل لدعواتهم وأفكارهم وإرتبط نجاحهم بهجرتهم وسعيهم فى الآفاق ، وربما لو ظلوا فى أماكنهم لماتت دعوتهم وفترت هممهم ، فالحركة فى الأرض تولد أفكاراً وتولد مشاعراً ، وتغير فى داخل الإنسان وخارجه ، وكما يقولون فى المثل الشعبى : « الحركة بركة » ، وكما يقول الشاعر :

الحركة بركة ..

والسعى فى أحشاء الزمن خلود

والقفز فوق قناة الخوف جسارة

والجرى طهور

والطهر شطر الإيمان

وفى القرآن الكريم إشارة إلى إرتباط السعى فى الأرض والهجرة بسعة الرزق يقول تعالى : « ومن يهاجر فى سبيل الله يجد فى الأرض مراغماً كثيراً وسعة » .

وفى المثل الشعبى يقولون « للسفر سبع فوائد » (ولو أنهم لم يقولوا ما هى هذه الفوائد السبعة) .

إذن فالسفر لا يخلوا من فوائد بل ملئ بإحتمالات الرؤية والمعرفة والرزق الأوسع ، وما سنذكره لاحقاً من آثار سلبية هى بمثابة أعراض جانبية للسفر نحاول تلافيها بقدر الإمكان ، والناس فى كل زمان ومكان يتناولون الدواء على الرغم من وجود أعراض جانبية له ، وذلك بناءاً على قاعدة نسبة الفائدة : الضرر ، فكلما إرتفعت هذه النسبة كان ذلك مبرراً لتعاطى الدواء ، والسفر يقاس على هذا فإن رأى المسافر أن فوائد سفره تفوق أضراره فلا بأس من سفره ، وإن وجد عكس ذلك فمراجعة الموقف واجبة .

دوافع السفر ودواعيه :

لكل مسافر دوافعه التى تجعله يتحمل ألم الفراق والإنفصال عن واقع ألفة وعن أحباب إرتبط بهم سنوات طويلة ، ونذكر من هذه الدوافع ما يلى :

١ - **السفر الإضطرارى :** كالذى خرج من بلده بحثاً عن لقمة عيش لم يجدها فى هذا البلد ، أو بحثاً عن حياة كريمة إفتقدها ، أو أنه تم نفيه أو إستبعاد بناءاً على ما يتبناه من أفكار ورؤى لا تتفق مع النظام السياسى القائم ، خاصة تلك النظم الإستبدادية التى لا تحتمل الرأى الآخر ، وهى ليست ناضجة بالدرجة الكافية لذلك تلجأ إلى إستبعاد الآخر من مجال وعيها حتى تنعم بالراحة الزائفة .

٢ - **السفر سعياً نحو النمو :** مثل أن يسافر الإنسان طالباً للعلم أو بحثاً عن ظروف أفضل لعمل متميز أو أفكار إصلاحية خاصة إذا تأمد له أن ذلك غير ممكن فى بلد المنشأ . وكما قلنا فإن السفر كثيراً ما يحمل فرصاً واسعة للنمو حيث تتفتح مدارك المسافر وتتحفز همته وتنشط قدراته الكامنة ، لأنه مع إحساسه بالغربة وإحساسه بالتهديد والضياع يفتح كل وسائل إدراكه ويستنهض كل ملكاته وقدراته ،

ولو أضفنا إلى ذلك جدة الحياة من حوله وإختلافها عما ألفه فى بلدة الأصلى ، كل هذا يعطى فرصاً هائلة لإمتداد الوعى وحركة الفكر والسلوك .

٣ - **السفر الهروبى :** أحياناً يسافر الشخص هرباً من ظروف ضاغطة فى البيت أو فى العمل أو فى الوطن ككل ، فهو فى هذه الحالة يجد أن وجوده فى هذه الأجواء الضاغطة يؤثر سلباً على عقله أو وجدانه أو إنجازاته لذلك يفضل الهروب بحثاً عن ظروف أفضل للحياة . والهروب هنا يحمل من المعانى الإيجابية بقدر ما يحمل من المعانى السلبية ، فهو ليس هرباً لراحة ، وإنما هرباً لساحة أفضل . ولكن هذا الحل يترك السلبيات فى البيئة الأصلية تتراكم دون حل وربما تستوحش ، وهذا ما حدث فى كثير من دول العالم الثالث ،حيث هرب منها خيرة أبنائها جراء ما لقوا فيها من عنت ، وفروا بعقولهم وأحلامهم إلى العالم المتقدم فأحرزوا نجاحات ممتازة، ولكن هذا الوضع فرغ المجتمعات الطاردة لأبنائها من العناصر المحركة والمبدعة وبالتالى ظلت فى حالة جمود وتأخر .

٤ - **السفر وضبط المسافة الزوجية :** فى بعض الحالات يرى الزوج أو الزوجة أن قربهما ليس مريحاً ، بل إنهما كلما اقتربا زادت إحتمالات الشقاق لذلك يكون السفر نوعاً من ضبط المسافة أو ضبط جرعة العلاقة الزوجية بما يحتمله الزوجين ، فهما لايطيقان الإقتراب بأكثر مما تتيحه ظروف سفر الزوج .

٥ - **السفر كبديل للطلاق :** حين تصبح الحياة غير محتملة ويصبح الطلاق هو الحل يظهر السفر كبديل للطلاق فهو يتيح إبتعاد الزوجين عن بعضهما مع بقاء شكل إجتماعى للأسرة وبقاء فرصة لتربية الأولاد فى إطار هذا الشكل الجديد .

٦ - **السفر كبديل للثورة :** بعض الناس تصل بهم الأحوال إلى أنهم لم يعودوا يحتملون الأوضاع القائمة (سياسية كانت أو إقتصادية أو إجتماعية) فيكون أمامهم خيارات : إما الثورة على الأوضاع القائمة بهدف تغييرها وإما الإنسحاب بعيداً عن هذا الواقع . والإنسحاب هنا ربما يكون إنسحاباً تكتيكياً لحين توجد الفرصة المناسبة للتغيير من الخارج أو من الداخل . ونسبة غير قليلة من الثوار والمصلحين تركوا أوطانهم لفترات متقاربة لإلتقاط الأنفاس ولإستكمال خطط ووسائل التغيير ، وبعضهم نجح فى ذلك والبعض الآخر إندمج فى حياته الجديدة فى الغربة ونسى هموم الوطن ومتاعبه .

٧ - **السفر كاحتجاج :** فالشخص هنا يسافر إحتجاجاً على أوضاع أو ظروف تسبب له ضيقاً أو إزعاجاً أو فشلاً ، وهو يريد أن يبعث من خلال سفره رسالة إحتجاج إلى من يهمهم أمره (سواء الزوجة أو الأسرة أو المجتمع) .

٨ - السفر كعقاب للذات أو للآخر : وهذا إختيار عدوانى يتوجه فيه العدوان إلى الداخل لعقاب ذاته ويكفر عن أخطائه ويخفف من مشاعر الذنب التى يشعر بها ، أو يتوجه بذلك العدوان إلى الخارج نحو الآخر والذى يمكن أن يكون أحد الوالدين أو الزوجة أو غيرهم نتيجة إحساس بالظلم أو القهر من ناحيتهم أو إحساس بالجحود من جانب الأبناء ، وكأنه يقول لهم « سأسافر حتى تعرفوا قيمتى ، أو سأسافر حتى أريحكم منى » .

٩ - السفر كحل للزوج النرجسى : هناك بعض الأزواج يحبون أن يعيشوا كما يحلوا لهم ، فلديهم مشاعر نرجسية عالية تجعل من الأسرة وإحتياجاتها عبئاً ثقيلاً . والزوج هنا غالباً ما يسافر بعد الزواج بفترة قصيرة ويستمر سنوات طويلة فى سفره ويتعلل بصعوبة العودة وسوء الظروف فى بلده وإحتياجات الأسرة ، وهذه العوامل كلها ربما تكون صحيحة لحد ما ، ولكن العامل الأهم فى سفره وهو إحتياجه لأن يعيش كما يريد ولا يتحمل مسئولية أحد ، ويكفيه أن يبعث مبلغاً من المال لزوجته وأولاده يكفى إحتياجاتهم المادية ، فهو يقوم فقط بدور الممول للأسرة .

مراحل الغربة (سيكولوجية الفراق) :

يمر الناس بالمراحل التالية حين يفترقون ، وكل مرحلة تختلف فى شدتها ومدتها بإختلاف الأشخاص والظروف المحيطة بهم ووسائل الدعم المتاحة ، ومعنى الغرابة بالنسبة لهم .

١ - **مرحلة الصدمة :** وفيها يكون المفترقون فى حالة ذهول وتنتابهم مشاعر متضاربة وغير واضحة المعالم ، وكأن هذه المشاعر الحادة والمؤلمة فوق الإحتمال لذلك يكون الجهاز النفسى فى حالة خدر مؤقت أشبه بالتخدير الذى يعطى لكى يتم قطع عضو من جسد الإنسان .

ولحظة الفراق وما يواكبها من صدمة إنفعالية مزلزلة يصورها الشاعر عبد الرحمن الأبنودى فى ديوانه « جوابات حراجى القط العامل فى السد العالى إلى

زوجته فاطنة أحمد عبد الغفار ، فيقول :

شهرين دلوقت ..

من يوم ما عنيكى يافاطنة ..

بلت شباك القطر ..

لسوعتى بدمعك ضهر يدى ..

ما عرفت ساعتها يامراتى أضحك والا أبكى ..

ما عرفت ساعتها إذا كنت بعوز القطر يقف والا

يولى ..

حسيت بعنيكى الحيرانه يافطنة بتقوللى ..

وتسكت ..

وتقولليى ..

حسيت واليد بتخطفها يد الجدعان ..

بالقلب فى جوفى ما عارف أن كان بردان .. دفيان

٢ - **مرحلة الفقد :** وفيها يتأكد فقد الحبيب بعد الإفاقة من صدمة الفراق ، ويتأكد الفراغ الذى تركه الحبيب المسافر فى المكان وفى الأحداث وفى القلب .

ويصور الأبنودى هذه المرحلة بقوله :

زوجى حراجى ..

فوصلنا خطابك ..

شمينا فيه ريحة الأحباب

ربنا ما يورى حد غياب

ليه تتأخر كده ياحراجى .. ؟

طب والنبى وكأن ورقتك دى

أو قنديل يتهز فى جوف الدار

أول ندعة ضوّ

الدار من غيرك يابو عزيزة .. هوّ

وعزيزه وعيد ..

من غيرك ياحراجى

زى اليتما فى العيد ..

الواد على صغره حاسس بالغربة وبالعبد..

ولا عاد حتى بيطلع يلعب فى القمارى مع الولد ..

أطلع وأخش .. أطلع وأخش القاه .. غيمان

وكإنه محروق له دكان .

ويقوللى : « فين يامه أسوان .. ؟

وابا .. سابنا ليه يامه / ما يمكن زعلام ..؟شهرين يا بخيل

ستين شهر وستين ليل ؟

النبى ياحراجى ما أطول قلبك

لاقطع بسنانى الحتة القاسية فيه

٣ - **مرحلة الإنكار :** والنفس لكى تعيش حياتها اليومية تحاول تفادى مشاعر الفقد المؤلمة فتستخدم وسيلة الإنكار وكأنها تضرب بستارة تغطى هذه المشاعر فنجد من افتقدوا الأحباب بعد فترة قد إندمجوا فى حياتهم اليومية وكأنهم نسوا مشكلة الفراق بعض الشئ . والإنكار وسيلة دفاعية نفسية تخفف على الإنسان بعضاً من ألم المواجهة للأشياء التى تؤلمه ، ولكى ينجح الإنكار أكثر يبدأ الناس فى الإهتمام بالأمور الحياتية الظاهرية هرباً من المشاعر المؤلمة . ويتضح هذا الإنكار فى الخطاب التالى من « حراجى القط » لزوجته :

أما بعد فهذا تانى خطاب

باعتين طيه ما قدرنا المولى عليه

وعنبعتلك فى ظروف الجمعه .. طرد

الطرحه والجزمه بتوعك ..

وكساوى عزيزه وعيد

وهنا يبدو الإهتمام بالإحتياجات الأسرية المادية بعيداً عن النواحى العاطفية.

٤ - **مرحلة الشوق والحنين :** ويعود فى هذه المرحلة شوق جديد وحنين شديد إلى الحبيب الذى غاب وابتعد ، وتبدأ هذه المرحلة بإحساس شديد بالوحدة يصوره الزوج المسافر فى قوله :

عارفه ياأمراتى الراجل فى الغربه يشبه إيه .. ؟

عود دره وحدانى .. فى غيط كمون

حسيت بالخوف ناشع فى عروقى زى البرد

العين مشقوقه ..

والبال ..

زى الغلة اللى بتسرسب من يد الكيال

وندهت عليكم قلت : يا فاطنه أنا بانده

سامعانى ؟

سامعينى ياعيال ؟

النبى لولا الخوف واللومه من الرجاله ..

لا ركبت القطر وعدت

ويلى الشعور بالوحدة حالة من الإشتياق والرغبة فى العودة ، وتكثر أحلام العودة فى النوم واليقظة ، وفيما يلى صورة من حلم يقظة لزوج غائب (كما يصوره الأبنودى) :

مشتاق ليكى شوق الأرض لبل الريق

شوق الزعلان .. للنسمه .. لما الصدر يضيق

مشتاق .. وامبارح ..

قاعدة .. قدامى عرق جديد .. وف يدى الفحار

غابت عن عينى الحتة اللى أنا فيها .. وغابوا الإنفار

تحت الإنفاق

ولقيت نفسى بافاطنة طيره مهاجره

والطير جناحها محتار

ولقيت نفسى على بوابة جبلاية الفار ..

باخد الأحباب بالحضن

كانس كل دروب الجبلاية بديل توبى

طاوى كفوفى وباخبط بيهم على صدر الدار

قلتلى مين ؟

مسيت الدمعه فى حزنك بايدى

مسيت الدمعة اللى فى حزنك ..

ما عرف خدتك فى حضانى ولا أنتى خدتينى فى حضنك

وعزيزه وعيد حواليا يشدو الجلابية

ويشموا فى غيبتى وفى إيديا ..

وقعدت بيناتكم .. وبكيت .. وضحكت

لما لمحت عصايتى وتوبى .. وفاسى .. ومداسى

٥ – **مرحلة الحزن :** وهى تحدث حين يتأكد الفراق ويصبح حتمياً ويتلاشى الأمل فى العودة ، وهنا تسود مشاعر الحزن والتى ربما تتحول إلى إكتئاب حقيقى.

وتظهر مشاعر هذه المرحلة فى رسالة من زوجة (فاطنة) إلى زوجها المسافر (حراجى) حيث تقول فيها :

مش عارفه ليلة امبارح تعبتنى وبايته عيانه ..

أنا واخداك ..

علشان لما أمد إيديّا القاك جنبى ..

مالقاكش هناك .

حتقول مال فاطنة ؟ .. فاطنة زهقانة ..

أهو يوم فرحانه ويوم قلقانه .

إحنا وخدينك ياحراجى عشان تبقى معانا

وعشان نبقى معاك وياتخدنا معاك ياحراجى

ياترجع تقعد فى البيت دن معانا

البيت كده زى ما كون بقى واسع وحيطانه طولانه

حتضيعنا الغيبة باحراجى ..

الغيبة ما قولك مشتاقه بتبعد

....

الضلمة بقت فى الليل بتسود قوى ياحراجى ..

وأنت مش راح تاجى

....

طب شوف لى حل

لاحسن من ليلة امبارح ..

زى ما كون دلقوا فى نخاشيشى ..

بحرين خل .

مش طايقة امشى فى الدار

وحاسه كإنى مخنوقه .. وعقلى مندار

٦ – مرحلة النسيان : وحين لا يستجيب الحبيب الغائب لنداءات العودة واستغاثات القرب ، يتجاوز الطرف الآخر مرحلة الحزن ويبدأ فى النسيان ، وربما إقامة علاقة إنسانية جديدة تملأ الفراغ وتعطى معنى جديداً للحياة . وهذا منحنى خطر فى علاقة المحبين حيث يحمل هذا تهديداً للعلاقة القوية السابقة واحتمالات تحولها إلى علاقة مصالح إجتماعية شكلية . وفى هذه المرحلة تتوارى المشاعر ويحل محلها التعاملات المادية ، وهذا ما تعكسه رسالة « فاطنة » إلى زوجها «حراجى» :

فى جوابك أبقى تقوللى هم بيدولك كام فى الشغل ..

علشان نعرف بس !!

وإن كانت فايضه فلوس فى صوابعك ..

إبعتهم ..

إحنا اولى بيهم

بدل مايدوبوا فى جيبك نزرع بيتنا

القرش الناس بتجيبه عشان تعمل عوزه ..

مش علشان ترميه فى الجيب ..

يستنى عوزه لسه قاعد فى الغيب.

التغيرات النفسية التي تحدث للزوج بسبب السفر:

١ – **العزلة :** حيث يجد نفسه فى بلد غريب يعيش فى غرفته أو شقته وحيدا ويقضى ساعات طويلة – بعد الإنتهاء من عمله – لا يكلم أحد ولا يكلمه أحد .

٢ – **إفتقاد الجو الأسرى :** فلا زوجة تنتظره وتعد له الطعام وترعى إحتياجاته ولا أبناء يملأون البيت حيوية وحركة ومرحاً أو حتى صراخاً وعراكاً .

٣ – **الحرمان العاطفى والجنسى والإجتماعى :** ففى حالة العزلة التى يعيشها لا يوجد أنيس ولا توجد علاقة عاطفية حميمة ، وحتى العلاقات الإجتماعية

تكون اية فى الندرة .

٤ – كبت المشاعر مع ما يتبعه من مشكلات نفسية وإجتماعية : فالزوج المحروح هنا يحاول كبت إحتياجاته حتى يستطيع أن يواجه حياته العملية الجديدة ، وهذا الكبت لا يلغى هذه الإحتياجات وإنما يدفعها إلى غياهب العقل الباطن (اللاشعور) فتؤثر فى الحالة النفسية بشكل غير مباشر ، وربما تؤدى إلى إضطرابات نفسية أو نفسجسمية .

٥ – تقلص الإهتمام بالأسرة فى حدود إحتياجاتها المادية : فيصبح الدور الأبوى مختزلا فى دور الممول لهذه الأسرة ، وتغيب الأدوار الأبوية الأخرى من تربية وتوجيه ورعاية .

٦ – فقد العلاقة الطبيعية بالزوجة والأبناء وبالتالى فقد التأثير فيهم : وذلك بسبب بعده عنهم وتراجع دوره الأبوى وإختزاله .

٧ – حدوث فجوة بين مفاهيمه ومفاهيم زوجته وأبناءه نظراً لاختلاف البيئة التى عاش فيها كل منهما .

٨ – إحتمالات تحول مشاعره مع الوقت تجاه أخريات ، أو التورط فى علاقات غير مأمونة ، ويساعد على ذلك الإحساس بالعزلة والإحساس بالفراغ العاطفى ، وغياب الرقابة الأسرية والإجتماعية على السلوك .

٩ – وحين يعود هذا الزوج المسافر فى إجازة أو يعود بشكل نهائى يشعر بغربة شديدة مع زوجته وأبنائه لأنه مختلف عنهم فى كل شئ ولأنهم رتبوا حياتهم لسنوات طويلة بطريقتهم الخاصة بعيداً عن تدخله .

التغيرات النفسية التي تحدث للزوجة بسبب سفر الزوج :

١ – الحرمان العاطفى والجنسى والإجتماعى : فغياب الزوج يعنى غياب تلك العلاقة الحميمة ، ويعنى تقوقعاً وعزلة إجتماعية تفرضها أعراف وتقاليد وإخلاقيات على الزوجة التى غاب عنها زوجها .

٢ – كبت مشاعرها طول الوقت وما يتبع ذلك الكبت من ضعف المشاعر أو تشوهها أو تحولها إلى أعراض نفسية أو نفسجسمية .

٣ - فقد الإهتمام بالأمور الأنثوية كالزينة وإستخدام العطور والإهتمامات الشخصية الأخرى . ويصور الشاعر نزار قبانى هذا الموقف على لسان امرأة غاب عنها حبيبها فراحت تقول :

إرجع إلى .. إلى
فبعدك لا عقد أعلقه
ولا لمست عطورا فى أوانيها
لمن صباى .. لمن
شال الحرير .. لمن
ضفائرى منذ أعوام أربيها
إرجع كما أنت .. كما أنت
صحوا كنت أو مطرا
فما حياتى أنا ؟
إن لم تكن فيها

٤ - تحمل مسئولية البيت والأولاد بالكامل مع ما يتبع ذلك من شعور بالإرهاق والعصبية الزائدة وفقد السيطرة ، والقلق الزائد .

٥ - الإسترجال والخشونة ، وذلك لمواجهة ضغوط وغوايات المجتمع ، وأيضاً لاحكام السيطرة على الأبناء خاصة الذكور فى مرحلة المراهقة .

٦ - فقد الكثير من حنان الأمومة ورقتها بسبب الإنشغال بالمسئوليات والخوف على الأبناء من الضياع ، وبسبب لعب دور الأب والأم معاً .

٦ - المبالغة فى الخوف على الأبناء وفرض الحماية الزائدة عليهم .

٨ - حدوث فجوة فى الإهتمامات والمفاهيم بينها وبين الزوج ، وهذه الفجوة تزداد مع الوقت وتصل إلى درجة الإحساس بالغربة الشديدة بينهما .

٩ - الإحساس بالضيق من تدخلات الزوج الغريبة على أسلوب إدارتها للأسرة .

١٠ – إحتمالات تحول المشاعر أو التورط فى علاقات غير مأمونة .

١١ – الإحساس بالغربة (وأحياناً الضيق والنفور) تجاه الزوج حين يعود .

١٢ – بعض الحالات تنتهى بالطلاق فى حالة عودة الزوج النهائية .

وتصور إحدى الزوجات محنتها بسبب سفر زوجها فى تلك الرسالة التالية والتى وضعت لها عنوان : « صرخة من زوجة مسافر » :

« معذرة يا زوجى الحبيب إن كانت هذه الصرخة أفلتت منى الآن ، فقد حاولت كتمانها سنين طويلة عنك وعن الناس وحتى عن نفسى ، ولكن يبدو أننى قد ضعفت .. لا ليس الضعف الذى تظنه أو تخافه وأنت فى غربتك ، ولكننى أشعر بالتعب والإرهاق بعد هذا المشوار الطويل .

زوجى الحبيب تذكر أنك تزوجتنى منذ عشر سنوات ، وكنت فى غاية الفرح ليلة الزفاف ، ولكن الغربة خطفتك منى بعد عشرين يوماً من هذه الليلة ، وقد مرت هذه الليالى العشرين وكأنها حلم خاطف ، فما كدنا نقترب حتى ابتعدنا .. لم تتح لى الفرصة لكى أتوافق مع طباعك ، لم استطع التعرف على الأشياء التى تحبها والأشياء التى تكرهها ، وكل ما أذكره أن السنين كانت تمر ثم تحضر إلينا كل عام فتقضيه بيننا كزائر عابر ثم تبتلعك ظلمات الغربة من جديد .. ولا أخفيك يازوجى الحبيب أنه بالرغم من لهفتى لعودتك فإننى كنت أخشى هذه العودة لأننى أكره لحظات الفراق مرة أخرى .. ولا أخفيك أنه رغم إشتياقى لحضورك إلا أننى كنت أشعر بالضيق فى وجودك لأننى رتبت حياتى على أنك غير موجود ، وكانت إحتياجاتك ومطالبك عبئاً على ، وأنا آسفة ونادمة على هذه المشاعر .. ولكن كما قلت لك فى بداية الرسالة أنها صرخة أفلتت منى رغماً عنى .

سامحنى إن كنت طلبت منك العودة فى المكالمة الأخيرة ، وسامحنى إن كان صوتى حزيناً دائماً ، فلست أدرى كيف طلبت منك ذلك وأنا أعرف أن مصاريف البيت والأولاد لا تسمح بعودتك الآن ، ولكن الكلمة أفلتت منى ، فقد كنت أشعر وقتها بوحدة شديدة وباحتياجى لك كزوجة (طبعا أنت تفهم ماذا أقصد) .. ولا أخفى عليك أنه تنتابنى أحياناً لحظات أشعر أننى فى حاجة لأن أتزين ، فأقف أمام المرآة وأمشط شعرى وألبس أجمل ثيابى وأضع العطور التى ترسلها لى وأمشى فرحة

بنفسى فى غرفة نومى ، وما هى إلا لحظات وأفيق من حلمى وينتابنى حزن شديد حين أشعر بوحدتى التى لا أعلم متى ستنتهى ، فأخلع ملابسى وأغسل وجهى من مساحيق الزينة ومن العطور ، وأشعر بالندم أننى فعلت ذلك وأحمد الله إن لم يرنى أحد الجيران أو الأقارب فيظنوا بى الجنون .

زوجى الحبيب لقد مرت أحلى سنين عمرى وأنت بعيد عنى ، وأخشى عندما يحين وقت العودة أن تجدنى امرأة أخرى قد غيرها الزمن وهزمتها الأحزان ، أو أراك رجلاً غير الذى عرفته . ربما تقول عنى أننى مجنونة لو قلت لك أنه حين تعود فربما نحتاج إلى فترة خطوبة جديدة نتعرف فيها على بعضنا ثم نقرر إن كنا نصلح لبعضنا أو لا ، وربما نحتاج إلى عقد زواج جديد ، فقد غيرت فينا السنون فلست أنا الآن المرأة التى عرفتها منذ عشر سنوات ،وبالتأكيد لست أنت الرجل الذى عرفته من عشر سنوات ، وكلانا تغير بعيداً عن الآخر .

زوجى الحبيب ، أشكو فى هذه الأيام من عصبية زائدة ، فلم أعد أتحمل كما كنت ، ربما مسئولية الأولاد ، فمطالبهم ومشاكلهم أصبحت تثير أعصابى ، وهم لا يخافون منى لأننى امرأة ، وخاصة أبننا الأكبر فهو كثير العناد ، وربما لو كنت أنت هنا لعملوا لك ألف حساب .

أرجو، أن لا تغضب من كلامى فأنا أعلم أنك مرغم على الغربة لكى توفى إحتياجاتنا ، وأذكر أنك حين فكرت فى العودة منذ خمس سنوات وعشت هنا لمدة ثلاثة شهور كنت تخرج كل يوم لتبحث عن عمل دون جدوى وكنت ترجع إلى البيت يائساً حزيناً وأصبحت شديد العصبية لذلك تمنيت وقتها أن تسافر مرة أخرى كى لا أراك فى هذه الحالة .

ولست أدرى متى تتحسن الأحوال ، أو متى تعود ولكننى أشعر بإشتياق ، ولقد تذكرت سيدنا عمر بن الخطاب وهو يسأل إبنته حفصة رضى الله عنها عن المدة التى تتحملها المرأة بعيداً عن زوجها فقالت له أربعة أشهر ، فكان يأمر بأن لا يطيل الرجال غيبتهم عن زوجاتهم أكثر من أربعة أشهر . وأنا أشعر بالأسى كلما تذكرت هذه القصة فإذا كانت الزوجات المؤمنات الصحابيات لايستطعن إحتمال غياب أزواجهن المجاهدين فى سبيل الله أكثر من أربعة أشهر ، فكيف أستطيع أنا إحتمال غيابك عشر سنوات ؟!

وأخيراً أرجو أن لا يحزنك هذه الكلام ، وأن تلتفت لعملك ونحن دائما فى إنتظارك » .

زوجتـــك وأولادك

هذه الرسالة (الصرخة) أنقلها للقارئ كما وصلتنى لعله يكون أقدر منى على توصيلها لمن يهمه الأمر (فعلاً) .

مشكلات الأبناء والبنات الناجمة عن السفر :

١ - غياب نموذج الأب مع ما يتبعه من مشكلات نفسية لدى الأولاد والبنات فهناك مراحل فى النمو النفسى للولد أو البنت تحتاج لوجود هذا النموذج لكى يصبح النمو سليماً ، فالوالد يحتاج لأن يتقمص دور الأب حتى تنمو فيه الصفات الذكورية ، والبنت تحتاج لأن تنو بداخلها مستقبلات للجنس الآخر ممثلا فى الأب وتتعلم كيف تتعامل معه وكيف تشعر به .

٢ - غياب النموذج الكامل للأسرة ، ذلك النموذج الذى ينطبع فى عقل ووجدان الأولاد والبنات ، الأسرة المكونة من أب وأم وأبناء يعيشون « معاً » ، فإذا لم تكن الأسرة كاملة فى الواقع إنطبع فى نفس الأبناء نموذجاً ناقصاً يؤثر فيما بعد فى تصوراتهم للحياة الأسرية وبالتى يؤثر فى نجاحهم فى حياتهم الزوجية حيث يسهل عليهم الإستغناء عن الطرف الآخر لأنهم جربوا الحياة بدونه .

٣ - الإرتباط الشديد بالأم وإحتمالات الإعتمادية المطلقة عليها . وعلى الرغم من هذا الإرتباط إلا أننا نلاحظ أحياناً وجود مشاعر عدوانية نحو الأم بسبب خوفها الشديد عليهم وحمايتها المفرطة لهم ، وقيامها بدور الأب والأم معاً مما يفقدها الكثير من حنان الأمومة ورقتها .

٤ - الإغداق المادى المبالغ فيه من الأب كتعويض عن غيابه عنهم مع ما يتبع ذلك من مظاهر ترف وإنحراف .

٥ - غلبة المفاهيم والقيم المادية فى التعامل مع الأب والأم ومع بقية الناس.

٦ - الإحساس بالغربة تجاه الأب حين عودته ، مع عدم تحمل تدخلاته

الغريبة على سياق حياتهم الذى تعودوه .

الجوانب الشرعية للموضوع:

هناك قاعدة شرعية مهمة وردت فى قول رسول الله صلى الله عليه وسلم وهى : « لا ضرر ولا ضرار » (المسند لأحمد بن حمبل ٣١٣/١) . لذلك إذا تضررت الزوجة من غياب زوجها ضرراً بالغاً وجب إزالة هذه الضرر .

وإختلف الفقهاء فى التفريق بسبب الغيبة غير المنقطعة ما بين مجوزين ومانعين ، فقد ذهب الأحناف (الهداية ١٨١/٢ - ١٨٢) والشافعية (الأم ٤١/٥) إلى أنه لا يجوز لامرأة الغائب أن يفسخ نكاحها بسبب غيبة زوجها طالت هذه الغيبة أم قصرت ، بعذر كانت أو بغير عذر .

وفى الجانب المقابل ذهب الحنابلة والمالكية إلى جواز التفريق بسبب الغيبة بيد أن الحنابلة بنوا حكمهم على التفريق للغيبة على نوع الغيبة ، فإذا كانت الغيبة لعذر كالخروج للدراسة أو التجارة ، ففى هذه الحالة لا يجوز للزوجة طلب التطليق مهما طالت مدة غيبة زوجها ، مادامت نفقتها حاضرة . أما إذا كانت غيبة الزوج بلا عذر ، وتضررت المرأة من هذه الغيبة ، ففى هذه الحالة يجوز للقاضى تطليقها بناءاً على طلبها ، وذلك بعد مضى ستة أشهر فأكثر من الغيبة ، وبعد أن يكتب إليه القاضى يخيره بين الحضور إليها أو نقل زوجته إليه ، أو التفريق بينهما (عن كتاب زوجة الغائب للدكتور / محمد عبد الرحيم محمد ، دار السلام للطباعة والنشر)

هذا ولعله من المفيد هنا أن نشير إلى أن توقيت المدة التى يجوز بعدها طلب التطليق عند أحمد بستة أشهر من غياب الزوج يرجع إلى تشريع حدث فى عهد عمر بن الخطاب رضى الله عنه ، وذلك حين كان يحرس المدينة ، فسمع صوت امرأة فى بيتها وهى تقول :

تطالول هذا الليل وأسود جانبه ... وطال علىّ ألا خليل ألاعبه

والله لولا خشية الله وحده ... لحُرك من هذا السرير جوانبه

وعندئذ سأل عنها عمر ، فقيل له : هذه فلانة ، زوجها غائب فى سبيل الله، فأرسل إليها امرأة تكون معها ، وبعث إليها زوجها فأقفله ، ثم دخل على حفصة فقال : يا بنيه كم تصبر المرأة عن زوجها ؟ فقالت : سبحان الله ، مثلك يسأل مثلى

عن هذا ، فقال : لولا أنى أريد النظر للمسلمين ما سألتك ؟ قالت : خمسة أشهر ، ستة أشهر ، ومن ثم فوقت للناس فى مغازيهم ستة أشهر يسيرون شهراً ويقيمون أربعة ، ويسيرون شهراً راجعين (المغنى ١٤٣/٨)

هذا عن رأى الحنابلة ، أما المالكية (أنظر أحكام الأسرة د. سلام مدكور ١٨٣/٢ - ١٨٤) فإنهم يرون أن المرأة إذا تضررت من غياب زوجها فخشيت على نفسها الوقوع فى الزنا ، ففى هذه الحالة يجوز لها طلب التفريق بسبب غيبة زوجها سواء أكانت هذه الغيبة لعذر أو لغير عذر .

توصيات ومقترحات :

١ - زيادة التواصل بين الزوج المسافر وبين أسرته بكل وسائل الإتصال ، مع الإستفادة من التقنيات الحديثة مثل المحادثة (Chatting) على الأنترنت بالصوت والصورة مع أفراد الأسرة بما يعادل ساعة يومياً وكأنها جلسة عائلية منتظمة .

٢ - السعى نحو جمع شمل الأسرة فى أقرب فرصة ممكنة قبل أن يتعرض أفرادها للتغيرات السلبية التى سبق ذكرها .

٣ - تنظيم عقود العمل فى الخارج بما يسمح بأكثر من زيارة السنة وبما يتيح وجود الأسرة مع عائلها .

٤ - دعم أسرة المسافر من خلال العائلة الأكبر ومن خلال الجمعيات الأهلية المختصة بالجوانب النفسية والإجتماعية .

٥ - المناداة بأن يصبح « جمع شمل الأسرة » ضمن حقوق الإنسان التى تتبناها الهيئات والمؤسسات الدولية.

ضرب الأزواج للزوجات

ظاهرة ضرب الأزواج للزوجات تعتبر من الظواهر الشائعة للأسف الشديد – فى كل المجتمعات والثقافات ،نسبتها تتراوح بين ٢٠ إلى ٥٠٪ حيث تزيد فى الطبقات الإجتماعية والتعليمة الأدنى .

وتختلف شدة الضرب من حالة لأخرى فهناك حالات بسيطة لا تتعدى الدفع باليد وهناك حالات شديدة ربما تترك إصابات بالغة فى الجسد وربما تؤدى إلى الوفاة .

وضرب الزوج لزوجته مرتبط بنظرته للمرأة وكرامتها كإنسانه ، ومرتبط عند بعض الناس بمفاهيمهم الثقافية والدينية والبيئة التى نشأوا فيها .

وفى الثقافةالشرقية والعربية على وجه الخصوص يشكل الدين مرجعية هامة للسلوك لذلك سنحاول رؤية موضوع ضرب الزوجات من المنظور الدينى .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

« لا تضربوا إماء الله »

فجأ عمر رضى الله عنه إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال : « ذئرن النساء على أزواجهن » فرخص فى ضربهن ، فأطاف بآل بيت رسول الله صلى الله عليه وسلم نساء كثير يشكون أزواجهن ، فقال : « لقد أطاف بآل بيت محمد نساء كثير يشكون أزواجهن ، ليس أولئك بخياركم » .

(رواه أبر داوود بإسناد صحيح)

ولو تأملنا هذا الحديث جيداً لوجدنا أن القاعدة فيه هى عدم ضرب النساء « لا تضربوا إماء الله » ، ولكن لما إشتكى عمر بن الخطاب من تمرد بعض الزوجات رخص رسول الله صلى الله عليه وسلم فى الضرب كضرورة لإصلاح بعض النفوس الشاذة ، فإستغل بعض الرجال ذلك ووسعوا الرخصة والضرورة فأساءوا بذلك لهذه الرخصة فنبههم رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى الإعتدال

وإلى أن الخيرية تقاس بمدى إحسان الرجل لزوجته . ولم يثبت أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قد ضرب أحداً من زوجاته رغم أنه قد حدثت مشكلات مثل التى تحدث فى كل بيت ، ولكنه صلى الله عليه وسلم قدوة للرجال فى حسن المعاملة بقول الله تعالى : « وعاشروهن بالمعروف » (النساء ١٩) .

ويستنكر رسول الله صلى الله عليه وسلم فى حديثه الذى ورد فى الصحيحين ضرب الرجل لزوجته وكيفية الجمع بين ذلك وبين العلاقة الحميمة بينهما فيقول : « أيضرب أحدكم امرأته كما يضرب العبد ، يضربها أول النهار ثم يجامعها آخره ».

وإن أكثر الفقهاء قد ربطوا الضرب بالنشوذ الشرعى كعصيان الرجل فى الفراش والخروج من الدار بغير عذر وترك الفرائض الدينية ، فهو كالعلاج بالكى لا يذهب إليه الرجل إلا لضرورة تحتمل ألمه ومرارته .

وإذا كان رسول الله صلى الله عليه وسلم قد نهى عن الضرب إلا للضرورة ، فقد وضع حدوداً لذلك فقال : « ضرباً غير مبرح » ، وقد سأل عطاء ابن عباس : «ما الضرب غير المبرح » ، فقال بالسواك ونحوه.

والضرب رمز للإيذاء ، ولذلك نوسع الرؤية ونسأل الرجال أن يكفوا عن كل ألوان الإيذاء كالضغط النفسى والتحقير والمكايدة والإهمال والهجر والقهر و،الإستبعاد والإلغاء .. إلخ .

ويجب أن يعلم الزوج أن إيذائه لزوجته سيرتد عليه إيذاءاً أو يتحول إلى أطفاله الذين يحبهم ، فالمرأة المقهورة المستعبدة سوف تنقل قهرها وظلمها إلى أبنائها فتسئ معاملتهم وتضربهم وتقهرهم ، بمعنى أنها تزيح عدوان زوجها نحوهم. والإيذاء عموماً يخرج بالعلاقة بين الرجل والمرأة من دائرة المودة والرحمة التى هى أساس تلك العلاقة فى حالة صحتها .

وبعض الرجال لديهم تصور بأن المرأة لا ينصلح حالها إلا بالضرب وأن المرأة أحياناً تستمتع بهذا الضرب وتشعر معه برجولة زوجها ، وهذا تصور عقيم لا ينطبق إلى على فئات شاذة من النساء لديها ميول ماسوشية ولذلك تحتاج لرجل لديه ميول سادية ، وهذا الوضع المرضى لا ينطبق على الأسوياء من الرجال والنساء .

والمرأة السوية لا تحب ولا تقبل أن يضربها زوجها ، وحين يحدث ذلك فإن مساحة الحب والإحترام فى نفسها تتقلص تجاهه وربما تنعدم لأن ذكريات الضرب والإيذاء تحرق فى كل مرة مساحة من حبها لزوجها وإحترامها له .

وقد يقول قائل : ولماذا ذكر الضرب فى القرآن والسنة من الأساس إذا كان غير محبذ دينياً ؟ والجواب أن هذا الخيار (الضرب) يستبقى كأحد الوسائل التربوية والتهذيبية الأخيرة والتى ربما تحتاجها بعض النفوس الجانحة أو الشاذة فى الرجال أو النساء على السواء حين تفشل كل الوسائل الطبيعية المعتادة فى إصلاح هذه النفوس . ولا ننس أن الضرب شرع فى الحدود الشرعية للرجال والنساء على السواء (فى شرب الخمر وفى زنا غير المحصنين وغير المحصنات وفى تعزيرات مختلفة) .

ضرب الزوجات للأزواج
(العنف العكسي)

حجم الظاهرة :

كنا ومازلنا نحاول تلافى ضرب الأواج لزوجاتهم وتخفيض وتيرة العنف الأسرى على وجه العموم أملا فى تخفيف حدة التوتر الإجتماعى وصولاً إلى عالم أكثر سلاماً وأماناً ، ولكننا فوجئنا بمتغير جديد يظهر على السطح من خلال إحصاءات تتجمع من هنا وهناك تعكس صرخات أزواج تضربهم زوجاتهم بما ينذر بتحول «سى السيد» إلى سى سوسو » .

ويبدو أنها ظاهرة عالمية ففى الهند كانت نسبة الأزواج « المضروبين » ١١ ٪ ، وفى بريطانيا ١٧ ٪ ، وفى أمريكا ٢٣ ٪ ، وفى العالم العربى تراوحت بين ٢٣ ٪ إلى ٢٨ ٪ ، وتبين أن النسب الأعلى تكون فى الأحياء الراقية والطبقات الإجتماعية الأعلى أما فى الأحياء الشعبية فالنسبة تصل إلى ١٨ ٪ فقط ، وهذا الفرق بين الطبقات يمكن أن يكون فرقاً حقيقياً بمعنى أن المرأة فى الطبقات الإجتماعية الأعلى إستفادت أكثر من جهود تحرير المرأة وتمكين المرأة فعلا صوتها « وسوطها » أكثر من المرأة فى الأحياء الشعبية والتى لم تصلها تلك الجهود وما زالت تنظر لزوجها بإحترام أكثر ولا تهفو إلى منافسته أو مزاحمته أو القفز على مكانته ، وقد يكون فرقا إحصائياً فقط حيث أن الطبقات الإجتماعية الأعلى يسهل تسجيل حالات الإعتداء فيها أكثر حيث الصراحة أكثر والشجاعة فى الإعتراف بما حدث تكون أكثر إحتمالا .

الأسباب :

والبعض يعزو هذا العنف الأنثوى إلى حالة الإنتقال من مرحلة تحرير المرأة (التى كان يحلم بها قاسم بك أمين) إلى مرحلة تمكين المرأة (التى يعمل من أجلها رموز كثيرة فى المجتمع المحلى والعالمى) وتساندها الأمم المتحدة بكامل

تشكيلاتها وهيئاتها ، وقد أدى هذا إلى إستيقاظ عقدة التفوق الذكورى لدى الرجل (الشوفينية) فراح يمارس عدواناً سلبياً ضد المرأة بأن يكايدها أو يتجاهلها أو يهملها ، فهبت هى لتؤدبه على كل هذا .

وهناك تفسير آخر يرجع الظاهرة إلى حالة التفوق الأنثوى الملحوظة فى السنوات الأخرى والتى يمكن رصدها على عدة محاور منها على سبيل المثال :

١ - أكبر عدد من العشرة الأوائل فى الثانوية العامة من الفتيات .

٢ - يلاحظ بوضوح أن فتاة اليوم أكثر نضجاً والتزاماً من نظيرها الفتى ، فهى تحاول أغلب الوقت أن تفعل شيئا مفيداً فى حين يقضى هو معظم وقته على الـ « كوفى شوب » أو « الأنترنت كافية » يمارس أنشطة ترفيهية .

٣ - نسبة حضور المحاضرات والندوات تميل كثيراً فى صالح الإناث ، وهن أكثر حرصاً على الفهم والمتابعة والإستفسار والإستفادة .

٤ - أصبحت شخصية المرأة أكثر محورية فى حياة أبنائها وبناتها فهى تعرف كل التفاصيل عن الأسرة وإحتياجاتها أما الرجل فيعيش على هامش الأسرة فهو يخرج للعمل ثم يعود ليتناول طعامه ثم يقرأ الجريدة أو يشاهد التليفزيون وليس لديه طاقة أو صبر لمتابعة مشكلات الأبناء والبنات .

٥ - المرأة التى يسافر زوجها لفترات طويلة ويترك لها مسئولية البيت بالكامل تكتسب بعد فترة صفات القوة والحزم والصرامة لكى تستطيع الحفاظ على تماسك الأسرة وتسيطر عل نزعات الأبناء ومشكلاتهم وأما الزوج فيكتفى بدور الممول لهذه الأسرة ويأخذ بالتالى مساحة أقل فى وجدان زوجته وأبنائه ويصبح بالتالى أكثر عرضة للهجوم وإنتهاك المكانة .

٦ - الإستقلال الإقتصادى لبعض النساء والذى أعطاهن شعور بالندية والمنافسة للرجل فهى تشعر أنها تعمل مثله (وربما أكثر) وتكسب مثله (وربما أكثر) ، لذلك ترفض منه أى وصاية وترفض أن يكون له ميزة أو تفوق عليها .

وفى مقابل هذا التفوق الأنثوى الملحوظ نجد تراجعا ملحوظاً أيضاً فى دور الرجل يعزوه علماء النفس والإجتماع إلى كثير من الظروف السياسية والإقتصادية والإجتماعية أدت إلى شعور الرجل بالإحباط والقهر ، فهو أكثر إحساساً ومعاناة تجاه

الإستبداد السياسى والقهر السلطوى ، وهو أكثر مواجهة للأزمات الإقتصادية والإجتماعية وأقل تحملا لهامن المرأة . ولهذا نجد أن شخصية الرجل قد اعتراها الكثير من مظاهر التآكل والضعف والتراجع ، فى حين صمدت المرأة أكثر لهذه الظروف وتكيفت معها وتجاوزت تأثيراتها الضارة بل وإستفادت منها فى بعض الأحيان . وحين أحس الرجل بكل هذا (بوعى أو بغير وعى) راح يتعامل مع المجتمع ومع المرأة بطريقة العدوان السلبى فظهرت عليه علامات اللامبالاة والتراخى والصمت السلبى والتجاهل والمكايدة والعناد ... إلخ .

سمات الضرب الأنثوي :

وضرب الزوجة لزوجها قد يكون حدثاً عارضاً فى لحظة إنفعال شديدة تصرفت فيها الزوجة بدافع من القهر الشديد الراقع عليها من زوجها ، وقد يكون متكرراً منذ فترة طويلة ، وقد يكون سلوكاً معتاداً ومزمنا فى العلاقة بين الزوجين .

والصورة النمطية للمرأة أنها كائن رقيق وأنها الأضعف فى علاقتها بالرجل الذى يتفوق عليها على الأقل مالياً وجسدياً فى أغلب الأحيان (وليس كلها) ، وهذه الصورة ربما تجعل تصور امرأة تضرب زوجها أمراً مستبعداً أو على الأقل مستهجنا أو طريفاً ، ولكن فى الواقع حين تتعرض المرأة لحالة من القهر والإستبداد والإهانة والقسوة لمدة طويلة ، أو حين يمارس زوجها معها ألوان من العدوان السلبى فإنها تتفجر بداخلها قوة إنتقام هائلة تمنحها طاقة عدوانية غير متوقعة لأحد ، وهذه الطاقة لا تمكنها فقط من الضرب ولكن أحيانا تمكنها من القتل بأبشع الوسائل (تقطيع الزوج وتعبئته فى أكياس) .

ومع هذا فضرب الزوجة لزوجها يكون على الأغلب ضربا غير مبرح وكأنه فقط تعبير رمزى عن الشعور بالظلم والإهانة ، وغالباً ما يكون ذلك بيديها ، وأحيانا تستخدم المرأة بعض الأسلحة الخفيفة المتاحة لها كالحذاء أو المنفضة أو المقشة أو أى شئ من أدوات المطبخ . وإذا وصل الشعور بالقهر أو الشعور بالغيرة ذروته فإنها ربما تنتقل إلى إستخدام أسلحة ثقيلة وخطرة مثل السكين والساطور . ومن حسن الحظ أن المرأة العربية حتى الآن لم تتطور أسلحتها فمازالت بعيدة عن إستخدام الأسلحة النارية ولكن مع هذا لا أحد يعرف ماذا تخبئة الأيام القادمة .

أنماط الضرب النسائي :

والآن نحاول أن نرصد أنماطاً من الضرب النسائى ودوافع تلك الأنماط :

١ - ضـرب المزاح : بعض الزوجـات يملن إلى المزاح باليـد مع الزوج ويجدن متعة فى ذلك ، وربما يبادلهن أزواجهن نفس المتعة خاصة أن المزاح باليد (المناغشة) يلغى الحواجز بين الإثنين ويعطى شعورا بالألفة الزائدة وأحياناً يحتاجه بعض الأزواج أو تحتاجه بعض الزوجات لتحريك مشاعر أكثر عمقاً وحرارة، وقد يكون ذلك تمهيداً لما هو أعمق .

٢ - الضرب الدفاعى : وهنا تقوم المرأة بالرد على عدوان زوجها ، فإذا لطمها على وجهها شعرت بالإهانة فردت له اللطمة مباشرة أو دفعته بعيداً عنها أو حملت عصا أو سكيناً فى مواجهته بهدف وقف عدوانه أو الرد عليه . والزوجة فى هذه الحالة لا تمارس العدوان على زوجها إلا دفاعا عن نفسها ولكن لا تبدأ هى أبدا بالعدوان .

٣ - الضرب الإنتقامى : وهو نتيجة قهر مستمر أو إستبداد بالرأى أو قسوة زائدة من جانب الزوج أو حالة غيرة شديد أشعل نارها فى قلب زوجته . والزوجة فى هذه الحالة لا تستجيب مباشرة وإنما تتحمل وتتحمل حتى يتراكم بداخلها مخزون كبير من العدوان والرغبة فى الإنتقام والقصاص ، إلى أن تحين اللحظة التى تبلغ فيها هذه المشاعر ذروتها فينطلق العدوان من داخل المرأة كالطوفان أو الإعصار المدمر ، وهنا يأخذ العدوان صورة شديدة القسوة وغير متوقعة من المرأة .

٤ - ضرب الزوجة السادية للزوج الماسوشى : حيث تكون الزوجة ذات صفات سادية فتستمتع بضرب زوجها وإهانته وغالباً ما يكون الزوج لديه سمات ماسوشية فيستمتع بهذا الضرب (على الرغم من شكواه الظاهرية من ذلك) . وفى هذا النموذج نجد أن سلوك ضرب الزوجة شئ متكرر فى العلاقة الزوجية ومع هذا تستمر العلاقة لأن الطرفين فى الحقيقة يستمتعان بذلك (أيضاً على الرغم من شكواهما الظاهرية) .

٥ - ضرب الزوجة المسترجلة للزوج السلبى الإعتمادى : وهى درجة أقل من السابقة ، فالمرأة هنا أكثر قوة وأكثرسيطرة ، والرجل ضعيف ومنسحب، وبالتالى

تجد المرأة أنها تملك دفة القيادة وبالتالى تملك التوجيه والإصلاح لأى إعوجاج فى البيت بما فيه إعوجاج الزوج ، فإذا حدث منه خطأ فهى لا تجد غضاضة فى أن تقومه وتربيه ، وهو يتقبل ذلك أو لا يتقبله ولكنه لا يستطيع الإستغناء عنها وعن حمايتها له ، ولهذا يتكرر سلوك الضرب من الزوجة لزوجها دون حدوث إنفصال أو طلاق لأن العلاقة هنا تحمل مصالح متبادلة وإحتياجات متوازنة رغم أنها غير مقبولة إجتماعياً ، وهذا ما يسمى « سوء التوافق المحسوب » . وأحياناً يكون استرجال المرأة طبيعة فطرية فيها ، وأحيانا أخرى يكون مكتسباً بسبب إهمال الرجل لمسئولياته وتحليه بصفات السلبية والإعتمادية مما يجعل الزوجة تتحمل مسئولية الأسرة بالكامل وشيئاً فشيئاً تكتسب صفات القوة والخشونة لكى تحافظ على إستقرار الأسرة ، فالإسترجال فى هذه الحالة ليس صفة أساسية فيها ولكنه من صنع الرجل لذلك يجنى ثماره المره والمشكلة فى هذا النمط وسابقة ليست فى التأثير النفسى للضرب على الزوج (فهو فى الحقيقة متقبل ذلك برضا أو عدم رضا) ولكن المشكلة هى فى تأثير ذلك على صورة الأب أمام أبنائه وأيضاً فى صورة الأم لأن هذا يؤدى إلى صورة تربوية مشوهة ومعكوسة تنطبع فى أذهان الأبناء والبنات فتؤدى إلى مشاكل جمة فى علاقاتهم الحالية والمستقبلية ، لأنهم لم يعرفوا النموذج السوى فى العلاقة بين الرجل والمرأة .

٦ - ضرب المرأة المريضة نفسياً : وهذه حالة خاصة تكون مدفوعة بأفكار ومشاعر مرضية تدفع المرأة لضرب زوجها (أو غيره) ، ويحدث هذا فى حالات الفصام أو الهوس أو الإدمان أو إضطراب الشخصية .

وربما يسأل سائل : وما الحل ؟

والإجابة هنا لا يصح أن تكون بإعطاء بعض النصائح والتعليمات للرجل أو المرأة وإنما تكتفى برصد الظاهرة وبيان دوافعها وأسبابها ، ثم بعد ذلك على المتضرر (إن كان هناك متضرر) أن يلجأ لإبتكار حلول تغير من هذا الواقع الذى أدى لتزايد هذه الظاهرة ، وعلى المجتمع أن يعيد ترتيب أحواله السياسية والإقتصادية والإجتماعية والدينية بما يكفل إعاد التوازن والسلام ، وإلى أن يحدث ذلك ندعو الرجال « المتضررين » بالصبر والسلوان وندعوا على الزوجات « الضاربات » بالهداية ، ولا عزاء للرجال .

(٨)

الفصل الثامن

فشل الحياة الزوجية

أسباب فشل الحياة الزوجية

الحياة الزوجية يفترض فيها أنها أبدية ، وابدية هنا لا تعنى إستمرارها فقط فى حياة الزوجين بل تعنى أيضاً إمتدادها فى الحياة الآخرة بشكل أكثر روعة وإمتاعا فى حالة كونهما زوجين وفيين مخلصين صالحين . وأبدية العلاقة الزوجية ضرورة لإشباع حاجات الطرفين من السكن والمودة والرحمة وما يتفرع عنها من حب ورعاية وإحتواء وإرتواء ، وضرورة أيضاً لنمو الأبناء فى جو أسرى دافئ ومستقر ومطمئن ، خاصة وأن طفولة الإنسان هى أطول طفولة بين المخلوقات ، ولذلك تحتاج لمحض أسرى مناسب يمنح الأبناء ما يحتاجونه من مأكل ومشرب ومأوى وأمان وحب وتقدير ورعاية لكى يحققوا الغاية العظمى التى خلقوا من أجلها.

ولكن للأسف يحدث فى بعض الأحيان خلل فى منظومة الحياة الزوجية يكون سببه مشكلة فى أحد الزوجين أو كليهما أو مشكلة فى توافقهما أو مشكلة فى طبيعة العلاقة بينهما .

ولكى نتجنب فشل الحياة الزوجية ما استطعنا تعالوا نستعرض أهم أسباب ذلك الفشل من خلال أرشيف العيادة النفسية . وصفحات الحياة اليومية :

- **أسباب شخصية :**

١ - إضطراب شخصية أحد الزوجين أو كليهما : وفيما يلى نستعرض بعض سمات الشخصيات الأقرب للفشل فى الحياة الزوجية ، وهذه السمات والأنماط الشخصية قد توجد فى الزوج أو الزوجة على حد سواء ، وننبه القارئ أننا سنستخدم صيغة المذكر فى أغلب الأحوال (بإستثناء الشخصية الهستيرية التى يغلب وجودها فى النساء) لسهولة التناول ولكن ما سنقوله ينطبق على الرجل أو المرأة على حد سواء :

- الشخصية البارانوية (الشكاك ، الغيور ، المستبد ، المتعالى) .
- الشخصية النرجسية (المتمركز حول ذاته ، الأنانى ، المعجبانى ،

الطاووس، المتفرد ، الساعى إلى النجومية والنجاح والتألق وحده على حساب الآخرين ، الذى يستخدم الآخرين لتحقيق نجاحة حتى إذا إستنفذوا أغراضهم ألقاهم على قارعة الطريق وبحث عن غيرهم) .

- الشخصية السيكوباتية (الكذاب ، المحتال ، المخادع ، الساحر ، معسول الكلام ، الذى لا يلتزم بعهد ولا يفى بوعد ، ويبحث دائما عن متعته الشخصية على حساب الآخرين ، ولا يلتزم بقانون ، ولا يحترم العرف ، ولا يشعر بالذنب ، ولا يتعلم من خبراته السابقة فيقع فى الخطأ مرات ومرات) .
- الشخصية الهستيرية (الدرامية ، الإستعراضية ، الزائفة ، الخادعة والمخدوعة ، السطحية ، المغوية ، التى تعد ولا تفى وتغوى ولا تشبع ، الجذابة ، المهتمة بمظهرها أكثر من جوهرها ، الخاوية من الداخل رغم مظهرها الخارجى البراق الأخاذ ، التى تجيد تمثيل العواطف رغم برودها العاطفى ، وتجيد الإغواء الجنسى رغم برودها الجنسى ، ولا تستطيع تحمل مسئولية زوج أو أبناء ، هى للعرض فقط وليست للحياة ، كل همها جذب إهتمام الجميع لها) .
- الشخصية الوسواسية (المدقق ، الحريص بشدة على النظام ، العنيد ، البطئ ، البخيل فى المال والمشاعر ، المهتم بالشكل والنظام الخارجى على حساب المعنى والروح) .،
- الشخصية الحدية (شديد التقلب فى آرائه وعلاقاته ومشاعره ، سريع الثورة ، كثير الإندفاع ، غير المستقر فى دراسته أو عمله أو علاقاته ، يميل إلى إيذاء نفسه ، ويميل إلى الإكتئاب والغضب ، ومعرض للدخول فى الإدمان ، ومعرض لمحاولات الإنتحار) .
- الشخصية الإعتمادية السلبية (الضعيف ، السلبى ، الإعتمادى ، المتطفل، إينما توجهه لا يأتى بخير) .
- الشخصية الإكتئابية (الحزين ، المهموم ، المنهزم ، اليائس ، قليل الحيلة،

المتشائم ، النكد ، المنسحب ، المنطوى) .

٢ - عدم التوافق (رغم سواء الطرفين) : قد يكون كلا من الزوجين سويا فى حد ذاته ، ولكنه فى هذه العلاقة الثنائية يبدو سيئاً ، وكأن هذه العلاقة وهذه الظروف تخرج منه أسوأ ما فيه .

٣ - القصور فى فهم النفس البشرية بما تحويه من جوانب مختلفة إيجابية وسلبية : فهناك بعض الناس لديهم بعض التصورات المسبقة وغير الواقعية لشريك الحياة ، وعندما لا يحقق الشريك هذه التوقعات نجدهم فى حالة سخط وتبرم ، فهم لا يستطيعون قبول الشريك كما هو ويحبونه كما هو ، وإنما يريدونه وفقاً لمواصفات وضعوها له ، فإن لم يحققها سخطوا عليه وعلى الحياة وهؤلاء يفشلون فى رؤية إيجابيات الشريك لأنهم مشغولون بسلبياته ونقائصه .

٤ - القصور فى فهم إحتياجات الطرف الآخر بشكل خاص : فالمرأة لها إحتياجات خاصة فى الحب والإحتواء والرعاية لا يوفيها الرجل أو لا ينتبه إليها (رغم حسن نواياه أحيانا) ، والرجل له مطالب من الإحترام والتقدير والسكن والرعاية لا توفيها المرأة أو لا تنتبه إليها (رغم النوايا الحسنة غالباً) .

٥ - عدم القدرة على التعايش مع آخر : فهناك أفراد أدمنوا العيش وحدهم، وهم لا يتحملون وجود آخر فى حياتهم ، فهم يعشقون الوحدة ، ويفضلون حريتهم الشخصية على أى شئ ، ويعتبرون وجود آخر قيد على حريتهم وحياتهم ، لذلك يفشلون فى حياتهم الزوجية ويهربون منها فى أقرب فرصة متاحة .

٦ - العناد : قد يكون أحد الزوجين أو كليهما عنيداً ، ومن هنا يصعب تجاوز أى موقف أو أى أزمة لأن الطرف العنيد يستمتع ببقاء الصراع وإحتدامه بلا نهاية ، وهذا يجهد الطرف الآخر ويجعل حياته جحيماً.

٧ - العدوان : سواء كان لفظياً (السب ، الإنتقاد الدائم ، السخرية اللاذعة)، أو جسدى (الضرب) ، وهذا العدوان ينزع الحب والإحترام من العلاقة الزوجية ويجعله أقرب لعلاقة سيد ظالم بجارية مظلومة .

والأسباب الشخصية لفشل العلاقة الزوجية تزيد بشكل خاص فى هذه الأيام نظراً لما يرتديه الناس من أقنعة تخفى حقيقتهم ، ونظرا لعدم أو ضعف معرفة

الطرفين ببعضهما قبل الزواج ، وصعوبة المعرفة عن طريق سؤال الأقارب أو الجيران حيث ضعفت العلاقات بين الناس ولم يعد لديهم تلك المعرفة الكافية ببعضهم .

• أسباب عاطفية :

– غياب الحب : فالحب هو شهادة الضمان لإستمرار الحياة الزوجية ، وهذه الشهادة تحتاج لأن تكتب وتؤكد كل يوم بكل اللغات المتاحة (لفظية وغير لفظية) والتى تصل إلى الطرف الآخر فتسعده وتشعره بالأمان والرغبة فى الإستمرار اللانهائى .

– الغيرة الشديدة : فعلى الرغم من أن الغيرة السوية المعقولة دليل حب ورسالة حرص وتنبيه رقيق للطرف الآخر ، إلا أن الغيرة الشديدة المرضية هى بمثابة سم زعاف ينتشر فى جسد الحياة الزوجية فيقضى عليها لأنها تحول الحياة الزوجية إلى نكد وعذاب لا يحتمله الطرف الآخر فيضطر للهروب .

– الشك : وهو مرحلة أخطر من الغيرة لأنه إتهام للطرف الآخر ينتظر إقامة الدليل لإذلاله أو إهانته أو إنهاء العلاقة به .

– الرغبة فى التملك : وهى تدفع الطرف المتملك إلى خنق الطرف الآخر حيث يحوطه من كل جانب ويشل حركته ، ويمنعه من التواصل مع غيره مهما كانت الأسباب .

• أسباب عائلية :

١ – التدخل المفرط من إحدى أو كلا العائلتين : ذلك التدخل الذى ينتهك صفة الخصوصية والثنائية فى العلاقة الزوجية ، ويسممها بمشاعر وأفكار وإتجاهات متضاربة بعضها حسن النية وبعضها سئ النية .

٢ – تأخر الفطام العائلى لأحد الطرفين : وهذا يجعل الزوج أو الزوجة شديد الإرتباط والإعتماد على أسرة المنشأ ، وكأن الحبل السرى بينه وبينهم لم ينقطع ، وعلامة ذلك عدم قدرة هذا الطرف الذى لم يفطم على الإبتعاد ولو قليلا عن أسرة المنشأ فهو يريد أن يقضى كل وقته أو معظمه لديهم ، ويأتى ذلك على حساب شريك الحياة الذى يجد نفسه وحيداً .

٣ - وجود حالات طلاق فى العائلة : فهذا يسهل إتخاذ قرار الطلاق ، ويجعل الهجر سهلاً ، ويؤكد أن الحياة بدون شريك ممكنة .

• أسباب دينيه :

١ - عدم فهم وإدراك قداسة العلاقة الزوجية : تلك العلاقة التى يرعاها الله ويحوطها بسياج من القداسة ويجعلها أصل الحياة ويصفها بصفات خاصة مثل : «وكيف تأخذونه وقد أفضى بعضكم إلى بعض وأخذن منكم ميثاقاً غليظاً »..» ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة « .. «هن لباس لكم وأنتم لباس لهن » .

٢ - غياب مفاهيم السكن والمودة والرحمة من الحياة الزوجية : السكن بمعنى الطمأنينة والإستقرار ، والمودة جامعة لكل معانى الحب واالرعاية والحنان (خاصة فى حالة الرضا) ، والرحمة جامعة لكل معانى التسامح والغفران ونسيان الإساءة والتغاضى عن الزلات (خاصة فى حالة الغضب) .

٣ - عدم وضوح دور الرجل والمرأة وواجباتهما فى العلاقة الزوجية .

٤ - سوء إستغلال مفهوم القوامة : فبعض الرجال يراها تحكما واستعباداً وانتقاصاً من حرية المرأة وانتهاكاً لكرامتها ، فى حين أن القوامة فى مفهومها الصحيح هى قيادة حكيمة ورعاية مسئولة .

٥ - غياب مفهومى الصبر والرضا : فلا يوجد شريك يحقق لنا كل توقعاتنا، لذلك يصبح صبرنا على الأخطاء والزلات ورضانا بما يمنحه لنا الشريك قدر استطاعته من ضرورات إستمرار الحياة الزوجية السعيدة .

٦ - عدم القدرة على التسامح : فلا يوجد إنسان (أو إنسانه) بلا زلات أو أخطاء ، وبالتالى فلابد من وجود آلية مثل التسامح لكى تستمر الحياة .

٧ - النشوز : وهو إستعلاء طرف على آخر وتمرده عليه وعصيانه له ، ولا يوجد إنسان سوى يحب من يستعلى أو يتمرد عليه أو يعصيه إحتقاراً أو إستهزاءاً .

• أسباب إجتماعية :

- ضغوط العمل والحياة عموماً : وهى تجعل كلا الطرفين أو أحدهما شديد

الحساسية وقابل للإنفجار ، فالمرأة تعمل كموظفة ثم تعود للقيام بواجبات رعاية الأسرة ومساعدة الأبناء فى واجباتهم الدراسية ، والرجل يعمل فى أكثر من وظيفة ولساعات طويلة ليلاً ونهاراً ليغطى إحتياجات الأسرة .

– تهديد التفوق الذكورى : فالمرأة التى تحاول الإستعلاء على زوجها بمالها أو منصبها أو حسبها ، إنما تهدد عقيدة التميز الذكورى لدى زوجها ، وتنزع منه قيمة يعتز بها ، وتفجر لديه مشاعر الإنتقام والعدوان بلا مبرر .

• أسباب اقتصادية :

– الضغوط المادية الخانقة : والتى تجعل الحياة الزوجية عبارة عن حلقات من الشقاء والمعاناة يصعب معها الإحساس بالمشاعر الرقيقة .

– الفقر الشديد أو الغنى الفاحش : فكلاهما يؤديان إلى حالة من عدم التوازن النفسى لدى أحد الطرفين أو كليهما خاصة فى حالة عدم النضج وعدم القدرة على التوائم مع النقص الشديد أو الزيادة الشديدة فى المال .

• فشل أو إضطراب العلاقة الجنسية :

وهذا هو السبب الخفى (والأهم فى نفس الوقت) لفشل كثير من العلاقات الزوجية ، ونادراً ما يتطوع الزوجان بالحديث عنه رغم أهميته ، وإنما يأتيان للعيادة الزوجية أو لمحاضر الصلح العائلى أو لمحكمة الأسرة بأسباب فرعية هامشية ، ولكن السبب الأصلى للشقاق يكون كامنا فى العلاقة الخاصة بينهما ، وقد وجدت بعض الدراسات أن هذا السبب يكمن وراء ٧٠ – ٩٠ ٪ من حالات الطلاق ، ومع هذا فهو سبب صامت لا يبوح به الكثيرون ، ومن هنا نستطيع أن نقول دون مبالغة أن نجاح الحياة الزوجية يبدأ من الفراش ، وأن فشلها يبدأ أيضاً من الفراش .

العلامات المبكرة للفشل :

١ – الإحساس السلبى بالآخر ، ذلك يبدو فى صورة عدم الإرتياح فى وجوده ، وتمنى البعد عنه قدر الإمكان .

٢ – المشاحنات والخلافات المتكررة أو المستمرة ، واختلافات وجهات النظر حول كل شئ ، وكأن كل منهما يسير دائما عكس إتجاه الآخر .

٣ – فقد أو جفاف الإحساس بالآخر ، كأنه غير موجود ، حيث أصبحت المستقبلات النفسية ترفض وتنكر وجوده.

الإرتباطات الشرطية وأثرها :

نمو إرتباطات شرطية سالبة تجعل وجود الطرفين معاً وجوداً مؤلماً أو على الأقل غير مريح . وهذا يحدث نتيجة الإختلافات والخلافات العميقة بينهما ونتيجة الصراعات المستمرة والمؤلمة ، والتى تجعل ظهور أى طرف أمام الآخر محفزاً لظهور مشاعر الغضب والكره والإحتقار والإشمئزاز ، مع ما يصاحب ذلك من آلام جسمانية . أو رغبة فى القئ أو صداع أو دوار .

محاولة الإنقاذ المبكر :

١ – محاولات يقوم بها الطرفان : حين يستشعران زحف المشاعر السلبية على حياتهما يجلسان سويا ليتدبرا أسباب ذلك دون أن يلقى أيهما المسئولية على الآخر . وهذا الحل ينجح فى حالة نضج الطرفين نضجاً كافياً ، وهو بمثابة مراجعة ذاتية للعلاقة الزوجية وإعادتها إلى مسارها الصحيح دون تدخل أطراف خارجية .

– دخول طرف ثالث : من أحد الأسرتين أو كليهما ، إستشارة زواجية ، علاج زواجى أو عائلى . ودخول الطرف الثالث يصبح ضرورياً فى حالة إصرار أو عناد أحد الطرفين أو كليهما ، وفى حالة تفاقم المشكلة بما يستدعى جهوداً خارجية لاستعادة التناغم فى الحياة الزوجية بعد إحداث تغييرات فى مواقف الطرفين من خلال إقناع أو ضغط أو ضمانات خارجية تضمن عدم انتهاك طرف لحقوق الآخر .

٢ – تعلم مهارات حل الصراع : فالحياة عموماً لا تخلو من أوجه خلاف ، وحين نفشل فى تجاوز الخلافات تتحول مع الوقت إلى صراعات ، ولهذا نحتاج أن نتعلم مهارات أساسية فى كيفية حل الصراع حين ينشأ حتى لا يهدد حياتنا وإستقرارنا ، وهذه المهارات تتعلم من خلال قراءات ودورات متخصصة ومبسطة .

٣ – تكوين إرتباطات شرطية جديدة بهدف تحسين العلاقة بين الزوجين: مثل : تغييرات فى البيئة المحيطة بهما كأن ينتقلا من مكان لآخر أكثر راحة وبعيداً عن تدخلات العائلة الأكبر – تخفيف الضغوط المادية أو الإجتماعية أو ضغوط العمل – رحلات زوجية تسمح لهما بقضاء أوقات سعيدة كالتى إعتاداها وسعدا بها

فى فترة الخطوبة .

٤ - العلاقة الثلاثية (الله - الزوج - الزوجة) ، تخفف من حدة الصراع وتهئ النفس للتسامح .

٥ - ترشيد لغة الخلاف فى حالة حتمية استمراره : وذلك بتجنب استخدام العبارات الجارحة أو التهديد أو كشف الأسرار الزوجية .

٦ - تجنب إستخدام الأبناء كأدوات فى الصراع للى الذراع أو الضغط على الطرف الآخر .

٧ - التنبه للتدخلات العائلية المتحيزة أو ذات المصلحة (الشعورية أو غير الشعورية) فى الإنفصال .

٨ - إعادة الرؤية والإكتشاف للطرف الآخر بعيداً عن الأحكام المسبقة والإتهامات سابقة التجهيز .

٩ - الكف عن الإنتقاد أو اللوم المتبادل ، فهما يقتلان أى عاطفة جميلة .

١٠ - العلاقة بالحواس الخمس ، وذلك بتنشيط كل وسائل ومستويات الإمتاع والإستمتاع بين الزوجين بحيث لا نترك حاسة إلا وتأخذ حقها لدى الطرفين حباً وفرحاً وطرباً .

١١ - العلاقة بكل اللغات الممكنة ، من الكلمة الطيبة إلى الغزل الرقيق ، إلى النظرة المحبة الودودة إلى اللمسة الرقيقة ، إلى الحضن الدافئ ، إلى العلاقة المشبعة ، إلى نظرة الشكر والإمتنان ، إلى الهدية المعبرة ، إلى النوايا والأمنيات البريئة والجميلة .

الطلاق .... كارثة أم حل ؟

على الرغم من روعة الرباط الزوجي وقدسيته وقيامه على أساس المودة والرحمة بين كيانين إنسانيين تعاهدا فى لحظة صدق على الحياة « معاً » طول العمر ، وأنجبا أطفالا تذوقوا طعم الحياة فى كنف أسرة تجمع الأب والأم « معاً » تحت سقف واحد يشعرون تحته بالأمان والدفء ، على الرغم من كل هذا تأتى لحظة فاصلة تتجمد فيها معانى الود والرحمة فى نفس أحد الزوجين أو كليهما فيفقد الإحساس بالآخر وتكون هذه هى العلامات المبكرة لموت العلاقة الزوجية ، ثم تمر فترة ما بين ظهور هذه العلامات المبكرة وحدوث الطلاق تسود فيها خلافات زوجية مؤلمة وعلاقات بينية بائسة يعانى منها كلا الطرفين بدرجات متفاوتة ويشاركهما المعاناة أطفالهما دون ذنب جنوه .

والأطفال يحتاجون الأب والأم « معاً » ويحتاجون أن يحبوهما « معاً » ويفخرون بهما « معاً » فإذا حدث الشقاق بين الزوجين فإن هناك إنشقاقاً موازياً يحدث فى نفوس الأطفال فيصبحون فى صراع ، أينضمون إلى الأم ويتعاطفون معها أم ينضمون إلى الأب ويتعاطفون معه أم يقفون حيارى بين الأثنين ، أم يكرهونهما «معاً » كما أحبوهما « معاً » ، أم ينقسمون فريقين بين الأب والأم يعادى كل منهما الآخر . وهكذا تنقضى لحظات السلام الأسرى والإستقرار النفسى ويخيم على الأسرة (أو التى كانت أسرة) جو من الخوف والترقب وعدم الأمان فالأطفال يشاهدون مشادات الأبوين ويتألمون ، ويتوقعون تفكك البنيان الأسرى فى أى لحظة، وينظرون إلى المستقبل بخوف وألم ... خوف من فقد دفء الأسرة وأمانها وإستقرارها ، وألم لفقد أحد الأبوين أو كليهما . والأمر لا يتوقف على النزاعات الظاهرة وما يصاحبها من مشاعر سلبية أو سب أو ضرب وإنما يصاحب ذلك نمو الكثير من مشاعر العدوان السلبى بين أفراد الأسرة مما يخلق جوا من الكراهية المستترة وانعدام الثقة والرغبة فى الإيذاء والمكايدة الصامتة .

والسؤال فى هذا الموقف هو : هل من الأفضل للزوجين أن يحتفظا بعلاقتهما

المضطربة تجنباً لمشاكل الطلاق عليهما وعلى أطفالهما ؟ .... أم من الأفضل إنهاء هذه العلاقة للخلاص من الجو الملئ بالكراهية والعدوان وسائر المشاعر السلبية ؟ ... وربما تستغرق الإجابة على هذا السؤال سنوات تعيش فيها الأسرة جوا قد تشبع بسموم الكراهية والعدوان الصريح والعدوان السلبى .... وربما تجرى محاولات ذاتية أو خارجية (من الأهل والأصدقاء) لرأب هذا الصدع الذى حدث ولبعث الحياة من جديد فى تلك الأحاسيس التى ماتت وفى تلك العلاقة التى تصدعت .... وفى النهاية يكتشف الجميع أن منابع المودة والرحمة قد جفت بين الطرفين وأن استعادة السكن بينهما بات غير ممكن وهنا يتم إعلان وفاة العلاقة الزوجية رسميا بالطلاق «أبغض الحلال عند الله ، وأبغض الحلول عند الناس ، ولكنه فى هذه الظروف لا مفر منه لأن إستمرار العلاقة الزوجية بصورتها التى وصلت إليها يكون أشبه بالميت الذى يرفض أهله أن يدفنوه فيتعفن وتفوح رائحته بعد أيام ، وهكذا العلاقة الزوجية التى ماتت فيها معانى المودة والرحمة لا يمكن تركها دون شهادة وفاة رسمية .

وحين يحدث الطلاق يشعر كلا الطرفين بالفشل ... فشل مشروع حياته وحياتها ... فشل الإلتحام الإنسانى بآخر ... فشل القدرة على حماية الأطفال تحت سقف الأسرة الآمن ، فشلهما فى أن يكونا زوجين سعيدين وفشلهما فى أن يكونا أبوين صالحين ، ويمر كلا من الزوجين بالمراحل النفسية التالية :

١ - مرحلة الصدمة : وفيها تتبلد المشاعر ويكون الشخص فى حالة ذهول.

٢ - مرحلة الإنكار : حيث يشعر أنه فى حلم وكأن ما حدث لم يحدث فى الحقيقة .

٣ - مرحلة الغضب : غضب من الطرف الآخر الذى تسبب فى الفشل وغضب من الأهل الذين لم يساندوه بالقدر الكافى وغضب من الدنيا كلها لأنها وضعته فى هذا المأزق .

٤ - مرحلة الإكتئاب : وتحدث حين تتحقق الوحدة والعزلة ويسود الصمت الحياة الجديدة ويتأكد الحرمان من أشياء كثيرة كان يحققها الزواج أو كان يجب أن يحققها .

أما الأطفال فيشعرون أن الأرض غارت من تحت أقدامهم وأنهم قد فقدوا

الأمن والإستقرار ، وأن عليهم أن يواجهوا الحياة بالأب فقط أو بالأم فقط . وأن وجودهما معا أصبح مستحيلاً أو متعذراً ، وأن عليهم أن ينتقلوا إلى مسكن آخر أو إلى مدرسة أخرى أو يزاحموا أسرة أخرى فى مسكنها ولقمة عيشها . وينظر الأطفال إلى اقرانهم الذين يعيشون مع آبائهم وأمهاتهم نظرة ملؤها الحسرة والأسى ، ويعيشون حالة من اضطراب التوازن العاطفى لأن الطفل لكى يكون سوياً يحتاج لوجود الأبوين فى حياته لكى يتوحد بأحدهما (الموافق لجنسه) ويستدمج الآخر (من الجنس المخالف) ليدرك به ذلك الجنس ويكون قادراً على فهمه والتعامل معه ومع أمثاله فى الحياة الأوسع . لذلك فالأطفال الذين يعيشون هذه التجربة المريرة تكون إحتمالات فشلهم فى حياتهم الزوجية أعلى من غيرهم لأن تواجدهم مع أبائهم لم ينجح وإدراكهم للطرفين كان مشوها ، وإدراكهم للأسرة وما تعنيه من سكن ومودة ورحمة وحب وتآلف لم يكتمل .

والأسوأ من ذلك أن يحاول كلا الطرفين تشويه صورة الآخر لدى الأطفال أو يحاول إستخدامهم كأداة للصراع مع الآخر أو مساومته أو لى ذراعه .

أما إذا كان الأبوين على درجة عالية من النضج فإنهما يدركان احتياجات الأطفال ويحاولان بعد الطلاق الإبقاء على مساحة من التفاهم والتواصل تسمح بإبقاء حالة الإستقرار والأمان المادى والمعنوى لهم ، وهما يوصلان رسالة لهم بأنه ليس بالضرورة أن يكون «بابا» سيئاً أو «ماما» سيئة ولذلك انفصلا ، ولكن هناك اختلافات فى الطباع جعلت من الصعب إستمرار العلاقة الصحية بينهما ولذلك قررا أن ينفصلا فانتفت بينهما صفة الزوجية ولم تنتف عنهما صفة الأبوة ، فهما يمارسان أبوتهما لأطفالهما بشكل ناضج ومسئول .

وحين يبدأ المطلق أو المطلقة حياة جديدة فإن تلك الحياة الجديد ربما تنجح بعد أن اكتسب (أو اكتسبت) تجربة من الزواج الأول ، وربما تفشل بسبب بقايا وآثار الفشل الزواجى الأول ، وهذا يتوقف على شخصية المطلقين وعلى الظروف المحيطة بالزواج الثانى .

(٩)

الفصل التاسع
صور من العيادة النفسية

هذه صور لحالات وأحوال صادفتها في رحلتي المهنية فنقلتها بتصرف فهي لا تشير إلي شخصيات بعينها بقدر ما تشير إلي مواقف واضطرابات تبعث برسائل لمن يهمه الأمر (فعلاً).

ليس فارس أحلامي

لست أدرى لماذا هذه الثورة بداخلى ضده فى هذا الوقت بالذات ، فقد تزوجته منذ حوالى ٢٠ عاماً بعد قصة حب فاشلة ، وكنت أريد أن أعوض فشلى فى أقرب وقت ، لذلك وافقت عليه دون تفكير وكان يبدو أكثر وسامة وأكثر أناقة من الشباب الذى هجرنى ففرحت بذلك جداً لأثبت أننى لم أنهزم ، وتزوجت بسرعة نظراً لظروف سفره للخارج فى ذلك الوقت .

بعد الزواج اكتشفت أننى أعيش مع قناع رجل ، فهو لا يملك من الرجولة إلا مظهرها الخارجى ، فهو لا يستطيع إتخاذ قرار بمفرده ولا يستطيع التخطيط لأى شئ فى حياته ولذلك تأتى أفعاله كلها صبيانية عشوائية ، ولا يستطيع تحمل مسئولية أى شئ ، بل يحتاج دائما من يتحمل مسئولية توجيهه ورعايته . وكانت صدمة لى أن وجدت نفسى أعيش مع طفل يحتاجنى دائماً فى كل شئ ، ولذلك وجدتنى مضطره لأن أقوم بدور الأم له ، وسارت حياتنا على هذا النحو وكنت أشعر بحسرة شديدة حين أرى أزواج صديقاتى وقريباتى يقومون برعايتهن وإحتوائهن ، أما أنا فلا أجد من يرعانى أو يحتوينى ، وقد زاد من ألمى أن أبى كان قد توفى وليس لى إخوه ذكور فأنا وحيدة أمى ، ولم أنجب ذكوراً بل أنجبت ثلاث بنات .

ومع مرور الوقت تكيفت مع هذا الوضع ، ولكننى كنت أشعر دائماً بالإجهاد نظراً لتحملى المسئولية طول الوقت لبناتى الثلاث ولأبيهم ، الطفل الكبير ، الذى كان يؤلمنى بسلوكه غير المسئول ، فهو يريد سيارة ولا يمتلك ثمنها ، ويترك عمله من وقت لآخر ولا يبذل جهداً للبحث عن عمل بديل له ، ويضيع مقتنياته كالساعة والتليفون المحمول وأضطر لشراء هذه الأشياء مرة أخرى (من أموالى الخاصة) تحت إلحاحه وتوسلاته . لذلك كنت أجدنى أعيش مفتوحة العينين طوال الوقت لأننى لو غفلت لحظة لحدثت كارثة ولا أجد من يحمل عنى هذا العبء ليلة واحدة لكى أنام وأنعم براحة البال ، تلك المعانى التى اشتقت إليها طوال حياتى . فأنا لم أجد فرصة لكى أغمض عينى وأنام وأنا أشعر أن هناك شخص آخر موثوق به

وبقدرته يحميني ويرعاني ، وليس هذا فقط بعد الزواج فأنا أتحمل المسئولية منذ كنت طفلة صغيرة فقد مات أبي مبكراً وترك لنا دخلاً مادياً ميسوراً ولكن أمي كانت مريضة ووحيدة لذلك كانت تتمنى لو كنت ولداً وكانت تناديني بصيغة المذكر في طفولتي وتشجعني على القيام بكل الأعمال التي يقوم بها الذكور وكانت تفعل ذلك حتى تطمئن إلى أنني أستطيع الإعتماد على نفسي لو أصابها مكروه .

وقد بلغت الآن سن الأربعين وكبرت بناتي ولم يعدن في حاجة كبيرة إلى رعايتي المستمرة وكنت أظن أنني ساستريح في هذا الوضع ، ولكن شيئاً ما قد بدأ يصحوا بداخلي ويصرخ متحدياً ، شيئاً كنت أتغافل عنه طوال السنين الماضية وكنت أنشغل عنه بتربية بناتي وتنظيم شئون بيتي ، لقد ثار بداخلي رفض عنيف لهذا الزوج « الطفل » ، لم أعد أطيق عبثه وعشوائيته سلوكه ، وصرت أشمئز من اعتماده عليّ في كل شئ ، وأصبحت أنفر من العلاقة الزوجية وأتهرب منها ، وإذا أرغمتني الظروف عليها أو فعلتها كواجب شرعي حتى لا يحاسبني الله فإنني أشعر وقتها بآلام شديدة في بطني وغثيان وربما قئ يستمر لساعات . وكثيراً ما تساورني رغبة شديدة في الطلاق ، ولكن يمنعني الوضع الإجتماعي لبناتي فلا أتصور كيف يأتي أحد لخطبتهن ووالديهن مطلقين . وبسبب هذا الوضع المتأزم أصبحت أعاني من أرق في نومي مع آلام شديدة في جسمي وأثور لأتفه الأسباب .

التعليق على الحالة :

هذه السيدة وضعت منذ طفولتها – بسبب ظروف نشأتها – في موضع المسئولية ، ونظراً لأنها وحيدة أمها وأبوها قد توفي فقد كانت لدى الأم رغبة قوية في أن تكون هذه البنت ولدا لكي تتحمل مسئوليتها ولذلك كانت تعاملها كولد وتناديها بصيغة المذكر ، ومن هنا اكتسبت البنت صفات الذكورة وأصبحت تتحمل مسئولية كل شئ وتأخذ دوراً قيادياً دائماً ، وربما يكون هذا سبباً في فشل علاقتها العاطفية فكثير من الرجال لا يحتملون هذه المرأة القوية المسيطرة وربما يكون هذا أيضاً هو الذي دفعها بشكل لا شعوري لاختيار هذا الزوج بمواصفاته المذكورة فهو في الظاهر رجل وسيم وأنيق ولكنه في الباطن طفل يسهل قياده .

وبعد الزواج راحت تقود سفينة البيت بما فيها الزوج ، وهو إما أن يكون إعتمادياً سلبياً بتكوينه أو أنه سلم لها القيادة حتى لا تحدث مواجهة تهدم الأسرة .

وكانت هناك مصلحة متبادلة فالزوجة تمارس الدور القيادى المسئول الذى تعودت عليه ، والزوج سلم لها القيادة ، وراح يمارس اعتماديته وسلبيته طلباً للراحة وهرباً من المسئولية .

ومع هذا كان هناك فى أعماق الزوجة جوع عميق لرجل يحتويها ويرعاها ويحميها خاصة أن نموذج الرجل كان غائباً من حياتها ، فهى لم تر أباها ولم يكن لها إخوة ذكور ، وزوجها طفل ، لذلك فهى تتوق إلى نموذج الرجل القوى المسئول الذى تستطيع أن تغمض عينيها وتنام فى كنفه وفى حمايته . وظل هذا الشوق إلى النموذج الذكورى فى الزوج كامناً فى بداية حياتها نظراً لإنشغالها بتربية بناتها ، فلما كبرن وأصبحت مستقلات إلى حد كبير عنها أصبحت تواجه هذا الشوق بحدة ، وأصبحت ترفض هذا النموذج الطفولى المائع الباهت المشوه فى زوجها ، وصار جسمها يعبر عن هذا الرفض بشعورها بآلام شديدة فيه وبرغبتها فى القئ أثناء وبعد العلاقة الزوجية . وعلى الرغم من شوقها لفارس أحلام قوى إلا أن تكوينها القيادى المسيطر ربما لا يحتمل فى الحقيقة علاقة مع مثل هذا الفارس فهى لا تحتمل أن يسيطر عليها أحد . وهذا هو الصراع الحقيقى بداخلها فهى ترغب فى الرجل القوى ولكنها لا تحتمله ، وقد تزوجت الرجل الضعيف المستسلم ولكنها صارت تنفر منه وتحتقره .

كل هذه الجوانب تحتاج أن تظهر فى جلسات العلاج النفسى لهذه السيدة لكى تختار فى النهاية الوضع الواقعى الأكثر ملاءمة ولا تعيش فى وهم الحلم بفارس الأحلام القوى الذى تضع له مقاييس مثالية عالية ثم تقارن زوجها به فيهبط ذلك الزوج البسيط فى قاع سحيق . وهى تحتاج لأن توازن بين إحتياجاتها الشخصية وإحتياجات بناتها فى الحاضر والمستقبل فلا تجرى وراء رغباتها وأحلامها والتى لن يمكنها تحقيقها فى هذا السن وفى تلك الظروف .

ويمكنها أن تجرب التنازل عن سيطرتها الشديدة وتعطى الفرصة لبناتها ولزوجها لكى يتحملوا عنها الكثير من المسئوليات ، وأن تتخلى عن فكرة أنها لو لم تفعل كل شئ بنفسها فسينهار كل شئ ، ذلك الشعور الذى يجعلها لا تنام ملء جفنيها لأنها تفترض أن كل من حولها أطفال غير مسئولين وغير ناضجين وأنها وحدها القادرة على التفكير وعلى التدبير وعلى التخطيط .

زوجة المطرب المشهور

يحسدنى كثير من الناس على أننى زوجة ذلك المطرب المشهور ، فهو حين يغنى على المسرح يحرك العواطف والأحاسيس بشكل يجعل الكثير من المعجبات يفقدن صوابهن ويندفعن نحوه فى شكل هستيرى ، ويستقبلهن هو بمشاعر دافئة حين يضعن باقات الورود حل عنقه أو ينثرن عقود الفل من حوله . وإذا صعدت اليه طفلة صغيرة تحييه فإنه يحملها فى ود بالغ ويداعبها بشكل جميل يحرك براءة طفولتها . ويجمع الكثير من النقاد الفنيين على أن زوجى « المطرب المشهور » كان له دور عظيم فى تشكيل وجدان هذا الجيل وربما الأجيال القادمة .

وحين أشاهد وأسمع وأقرأ كل هذا أصاب بدهشة بالغة ، فزوجى الذى أعرفه فى البيت شخص آخر تماماً ، شخص لا يطاق ، فهو يعود إلى البيت كل ليلة قرب الفجر وهو عبارة عن قطعة قماش بالية يرتمى فوق أقرب سرير بملابسه وحذائه ويروح فى نوم عميق ، وحين يصحو من نومه فهو بقايا إنسان ، لا يتكلم إلا نادراً ، شديد العصبية لا يحتمل اقترابى أو اقتراب أحد أطفاله منه ، قاسى القلب ، خشن الطبع ، سليط اللسان يحب أن يسخر كل من حوله لخدمته طول الوقت والسهر على راحته وتلبية كل احتياجاته ، ولا يهتم هو باحتياجات أحد ، فهو شديد الأنانية لا يحب إلا نفسه ولا يرى فى الدنيا غير عمله ، لا يعرف عن بيته ولا أطفاله أى شئ ولا يريد أن يعرف ، فهو يكتفى بإعطائنا ما نحتاجه من مال فقط . لا أذكر أننى سمعت منه كلمة حلوه منذ تزوجته (رغم أنهم يصفونه بأنه صانع وجدان هذا الجيل والأجيال القادمة) ، وأراه دائماً فى البيت شخصاً كئيباً غليظاً معتماً ، فإذا حان وقت ذهابه إلى حفل غنائى رأيت الدم يجرى فى عروقه ، ويمتلئ نشاطاً وحيوية ويلبس أحلى ثيابه حتى إذا أصبح خارج باب الفيلا وجدت إبتسامة رائعة تملء محياه ، ومشاعر دافئة تشع من كلماته وحركاته لدرجة أننى أعتقدت أنه تتلبسه روح أخرى خارج البيت .

وهذه هى حياتى فى بيت المطرب المشهور الذى يعجب به الجميع ، ولو

عرفوا حقيقته داخل بيته لأصابهم منه الإشمئزاز والنفور ، ولقد فكرت كثيراً فى ترك البيت لكى أستطيع أن أربى أطفالى فى ظروف أفضل ولكى أتنفس هوائاً نقياً بعيداً عن هذا الشخص الأنانى الفظ .

وربما يظن أحد أن ثمة عيب فى شخصيتى يجعله يعاملنى بهذه الطريقة ، ويمكن أن يكون هذا محتملاً لوكان هذا السلوك السئ معى فقط ، ولكن هذا السلوك يعانى منه كل من يتعامل معه عن قرب حتى مدير أعماله وأفراد فرقته ومؤلفى أغانيه وملحنيها كلهم يعانون من تسلطه وعجرفته وأنانيته واستغلاله لهم وتحقيره إياهم ، فهو فى تعاملاته الخاصة لا يعرف الرحمة ولا الشفقه ولا العطف .

التعليق على الحالة :

نحن أمام شخصية نرجسية ترى فى نفسها محور العالم وتسخر كل من حولها لخدمتها وتسعى إلى كل ما من شأنه تضخيم ذاتها ، تعرف الأخذ ولا تطيق العطاء . وهذا الشخص النرجسى يكون شديد الأنانية لا يفكر إلا فى نفسه وما يخدم مصالحها وينسى تماماً أن للآخرين حاجات .

وبالإضافة لهذه السمات النرجسية نلمح سمات أخرى استعراضية هستيرية وصاحب هذه السمات يلمع تحت الأضواء ويتوهج وينتشى أمام الجماهير ويفيض حناناً وعذوبة أمام المعجبين والمعجبات أما بعيداً عن الأضواء فإنه يصبح بقايا إنسان ويكتسب صفات أخرى ربما تكون متناقضة مع القناع الذى يلبسه أمام الكاميرات وتحت الأضواء . ويعانى كثيراً من يعيشون مع شخصية كهذه فهو يستخدمهم كأدوات فقط لتلبية احتياجاته ولتضخيم ذاته ، ولذلك فهو يهدر إنسانيتهم ولا يسمح لهم بالحركة إلا فى فلكه ، وهو يستغل شهرته ونفوذه لقهرهم .

وربما يكون الحل أمام هذه الزوجة البائسة (والمحسوده من الجميع) أن تحاول الإحتفاظ بكيانها فلا تدور طول الوقت فى فلك هذا الزوج النرجسى ، وأن تجد نفسها فى دورها كأم تربى أبناءها على العطاء وحب الخير للناس وأن تأوى إلى ربها لعلها تجد الأنس والمساندة والرعاية التى تفتقدها فى حياتها .

شجرة بلا فروع

تزوجت منذ عشر سنين الفتاة التى أحببتها وعشنا فى سعادة بالغة لمدة عام ، بعدها تغيرت الأحوال فزوجتى تعانى من صداع دائم والم فى الظهر والمفاصل وإضطرابات فى الجهاز الهضمى والتنفسى ونوبات من الأغماء . ودخلنا فى دوامة الفحوصات الطبية فى كل التخصصات وكانت نتيجة الفحوصات دائماً طبيعية ورغم ذلك مازالت معاناتها (ومعاناتى بسببها) تزداد يوماً بعد يوم . وأصبحت زوجتى تشعر بأنها قبيحة الشكل ولذلك تهمل مظهرها ، وفقدت الرغبة فى العلاقة الزوجية ، وزادت حدة انفعالاتها فهى تثور لأتفه الأسباب وتشتبك معى أو مع أقاربى أو أقاربها على أشياء تبدو غير ذات قيمة وصارت شديدة الحساسية وشديدة الغير ، وإنعدمت ثقتها بنفسها وفقدت الإحساس بمعنى أى شئ .

وكثيراً ما كان الأطباء الذين نزورهم يفسرون هذه الأعراض بأنها أعراض نفسية بسبب عدم الإنجاب فنحن لم ننجب خلال سنوات زواجنا برغم المحاولات الكثيرة التى بذلناها لذلك ، ولكن زوجتى كانت تنفى ذلك تماماً وتؤكد لهم أن عدم الإنجاب لم يعد يؤرقها ، وأنها قبلت بهذا الأمر ولم تعد تفكر فيه ، وكل ما تريده هو أن تستريح من آلامها الجسدية ومن عصبيتها وحساسيتها الزائدة ، تلك الأعراض التى قاومت كل العلاجات من كل التخصصات الطبية .

التعليق على الحالة :

هذه الحالة نموذج لسيكولوجية المرأة العقيم ، فالعقم صدمة هائلة لأى امرأة لأنه يعنى حرمانها من غريزة قوية وهى غريزة الأمومة ومهما حاولت هى أو حاول المحيطون بها تعويضها عن هذا الشئ الناقص فإنها فى أعماقها لا تنساه أبداً، ولو صارحها أحد بشكل مباشر بالعلاقة بين أضطراباتها الجسدية والنفسية وبين عدم الإنجاب فإنها تسارع بإنكار هذه العلاقة وتؤكد أنها راضية بقضاء الله وقدره ، وربما تكون صادقة على المستوى العقلى ، أما على المستوى الوجدانى فهى تعيش معاناة شديدة تظهر فى صورة أعراض جسمانية كما رأينا وربما أعراض نفسية

أيضاً . وهذه الحالات كثيرة الشكوى وكثيرة التردد على الأطباء ، وربما يكون ذلك هدفاً فى حد ذاته ، فكونها مريضة يعطيها العذر فى عدم الإنجاب ويستجلب مشاعر الشفقة والإهتمام ممن حولها .

والعلاج الدوائى فى هذه الحالات يفشل فشلاً ذريعاً فهى تحتاج للعلاج النفسى الذى يتقصى الأسباب النفسية للعقم والتى نوجزها فيما يلى :

١ - عدم التوافق فى العلاقة الزوجية وما يستتبع ذلك من صراع وشجار يؤثران على التوازن الهرمونى وعلى انقبضات وانبساطات عضلات الرحم والأنابيب وغيرها مما يؤثر على عملية التبويض وعلى إستقرار البويضة فى الجهاز التناسلى الذى يحتاج إلى حالة من الإستقرار ليتمكن من حضانة البويضة الملقحة ورعايتها فى هدوء حتى تصبح جنيناً .

٢ - الشخصية الذكورية العدوانية (المسترجلة) والتى ترفض بوعى أو بغير وعى الدور الأنثوى المستقبل والحاضر للحيوان المنوى ثم للبويضة الملقحة ثم للجنين ، وإعتبار ذلك عدوان عليها تقاومه بالرفض واللفظ .

٣ - أو الشخصية الأنثوية غير الناضجة بيولوجياً ونفسياً وفيها تكون عملية التبويض ضعيفة أو يكون الرحم صغيراً أو الأنابيب ضيقة ، وتكون أيضاً غير ناضجة إنفعالياً .

٤ - البرود الجنسى والذى يسببه أو يصاحبه نشاط هرمونى باهت وضعيف .

٥ - الزوجة التى تأخذ دور الأم لرجل سلبى وإعتمادى ، فالتركيبة النفسية لها كأم لهذا الزوج (الطفل أو الإبن) تحدث خللاً فى العمليات البيولوجية فلا يحدث الحمل .

٦ - وجود رغبات متناقضة فى الحمل وعدمه ،فهى ترغب فيه لتحقيق الدافع الفطرى لديها فى أن تكون أماً وترفضه لأن حياتها الزوجية تعسه وغير مستقرة .

٧ - شدة التعلق بالإنجاب ، فالرغبة الجامحة فى حدوث الحمل ربما تؤدى إلى نزول البويضات قبل نضجها .

٨ - الصدمات الإنفعالية المتكررة والتى تؤثر على الغشاء المبطن للرحم وتؤدى إلى انقباضات كثيرة وغير منتظمة فى الأبواق والأنابيب والرحم وعنق الرحم .

٩ - تكرار الإثارة الجنسية دون إشباع ، وهذا يصيب عنق الرحم بالإحتقان والجفاف والتلزج .

وحين يستتب العقم تكون له آثار نفسية كثيرة على المرأة فهى تشعر بالدونية وبفقد الثقة فى هويتها كأنثى لأنها غير قادرة على أداء مهمتها فى الإنجاب ، وغير قادرة على أن تلبى نداء فطرتها فى أن تصبح أما . وهذه المشاعر إذا تضخمت لديها فربما تدخل فى طور الإكتئاب الذى يجعلها تبدو حزينة ومنعزلة وفاقدة للشهية وفاقدة للرغبة فى أى شئ ، وكأن لسان حالها يقول : ما معنى الأشياء إذا كنت قد حرمت أهم شئ فى حياتى كأنثى ، وبالتالى فإن أى شئ بديل يبدو تافها باهتاً .

وحين تأتى المرأة العقيم للعلاج فإن أول خطوة هى مساعدتها على تجاوز حالة الإنكار التى تعيشها وذلك لكى تصبح قادرة فى مرحلة ما من العلاج على التعبير والتنفيس عن مشاعرها تجاه فقد القدرة على الإنجاب ، وعدم لومها على ذلك . ثانيا : رؤية الأمور بشكل موضوعى فإن كان ثمة أمل فى الحمل فلابأس من استمرار المحاولات خاصة أن وسائل المساعدة قد تعددت فى هذا المجال . أما إذا كانت الظروف تقضى باستحالة الحمل فيجب مساعدة الزوجين على قبول هذا الأمر وإيجاد صيغة لحياتهما تكون مريحة للطرفين وتجعل لحياتهما معنى حتى فى عدم وجود الحمل ، فهناك الكثير من الأزواج الذين عاشوا سعداء وتجدد حبهم وإخلاصهم فى مثل هذه الظروف . وربما يقرر الزوجان استحضار طفل أو طفلة من أحد دور الرعاية للقيام بتربيته وذلك لإشباع غريزة الأمومة والأبوه لديهما وفى نفس الوقت يقومان بعمل خير يثابون عليه من الله . وربما تلجأ المرأة العقيم لعملية تسامى بغريزة الأمومة فتشغل نفسها بكفالة الأيتام أو العمل فى دور الحضانة أو كطبيبة أطفال .

وإذا كانت الزوجة قد أصابها القلق أو الإكتئاب أو الإضطرابات النفسجسمية فيجب إعطاء العلاج الطبى اللازم لهذه الحالات مع التأكيد للزوجين على أهمية العوامل النفسية فى الصحة الإنجابية ، وقد أثبتت كثير من الإبحاث حدوث الحمل بعد استقرار الحالة النفسية .

صدر للمؤلف

١ - العلاج النفسى فى ضوء الإسلام ١٩٩٠ - دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع - المنصورة .

٢ - الصحوة الإسلامية (دراسة نفسية) ١٩٩٢ - دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع - المنصورة .

٣ - العلاج الشعبى والطب النفسى : صراع أم وفاق ١٩٩٤ - أورفو للطباعة - المنصورة .

٤ - المدمن بين مستويات اللذة والألم ١٩٩٥ - أورفو للطباعة - المنصورة .

٥ - النوم والأحلام ٢٠٠١ - دار اليقين للنشر والتوزيع - المنصورة .

٦ - سيكولوجية الصهيونية ٢٠٠١ - البيطاش سنتر للنشر والتوزيع - الإسكندرية .

٧ - مستويات النفس ٢٠٠٤ - الملتقى المصرى للإبداع والتنمية - الإسكندرية .

٨ - سيكولوجية الدين والتدين ٢٠٠٢ - البيطاش سنتر للنشر والتوزيع - الإسكندرية .

٩ - الصحة النفسية للمرأة ٢٠٠٤ - الملتقى المصرى للإبداع والتنمية - الإسكندرية .

١٠ - المرض النفسى بين الجن والسحر والحسد ٢٠٠٥ - الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية - القاهرة .

١١ - البناء النفسى للمسلم المعاصر ٢٠٠٥ - إريج للنشر والتوزيع - القاهرة .

١٢ - الصحة النفسية للطفل ٢٠٠٥ - أريج للنشر والتوزيع - القاهرة .

١٣ - المخدرات والجنس ٢٠٠٥ - أريج للنشر والتوزيع .- القاهرة .

١٤ - الصحة النفسية للطفل ٢٠٠٦ - مكتبة الأنجلو المصرية - القاهرة (طبعة ثانية بتوسع) .